

БУДЬ ЗДОРОВ!

№11
1996

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



- КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПРОШЛОЕ
- МАССАЖ ТАЛОЙ ВОДОЙ
- ПРЕОДОЛЕНИЕ ВАРИКОЗА
- ПРОРОСШИЕ ЗЕРНА
- СРЕДСТВО ОТ ГЕМОРРОЯ
- РЕВНОСТЬ ПО ШЕЛТОНУ



АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

Фото Владимира Сёмина

Ежемесячный журнал
№ 11 (41), ноябрь, 1996 г.
Основан 5.1 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного
редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

Фото на обложке
Эдуарда Алесина

© «Будь здоров!», 1996 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ИГОРЬ ДОБРОТВОРСКИЙ

Попробуйте изменить свое прошлое _____ 3

А. С. ПУШКИН

Признание _____ 6

ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН

Враг любви _____ 8

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ

Мое лекарство от всех скорбей _____ 12

ВЛАДИМИР МАМОНТОВ

Талица _____ 17

АЛЕКСАНДР ЗАХАРОВ

Неспящий ребенок _____ 20

ОЛЬГА ДОСТАЛОВА

Кого настигает рак? _____ 24

ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ

Варикозное расширение вен _____ 29

МИХАИЛ РЕЧКИН

Капля креолина _____ 33

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ

Воздух, которым мы дышим _____ 34

АР ЭДДАР

Организм на запоре _____ 36

ВЛАДИМИР РИВКИН

Болезнь XX века _____ 41

ВЛАДИМИР ЛОБОДИН

Горсть обеда _____ 47

СТИВ ШЕНКМАН

Самое древнее лекарство _____ 52

ТЕРЕНС МАККЕННА

Сладкая жизнь _____ 55

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефоны: 266-77-76,
266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

САВЕЛИЙ КАШНИЦКИЙ	
А если это бессмертие? _____	60
СЕРГЕЙ ДЕМКИН	
В царстве гормонов _____	64
ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ	
Как будто и не было инфаркта _____	69
БОРИС БОЧАРОВ	
Тщетные поиски панацеи _____	70
Рецепты немецких бабушек _____	73
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА	
Жизнь Ибн Сины _____	75
ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ	
Заметки серой вороны _____	79
АЛЕКСАНДР СМИРНОВ	
Пигментные пятна _____	82
МАРК БРИКЛИН	
Бесплатный антидепрессант _____	84
АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ	
Честь очень дорого стоит _____	87
Коэффициент эрудиции _____	91
СТИВ ШЕНКМАН	
Притчи мудрецов _____	92

Продолжается подписка на I полугодие 1997 года
на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Обращаем внимание читателей на то, что наша цена за подписку
на I полугодие осталась той же, что была в 1996 году, —
15 тысяч рублей (без учета доставки)
Подписной индекс 73035
Общий каталог газет и журналов, стр. 91

Игорь Добротворский,
врач



Попробуйте изменить свое ПРОШЛОЕ



Фото Владимира Сёмина

Отчего наша, по сути, прекрасная жизнь порой бывает так нам тяжела? Отчего мы не всегда можем позволить себе делать то, что хотим? И сами ограничиваем свои возможности? Да потому, что у нас есть прошлое. А в этом прошлом были установки, которые нам с детства вдолбили в голову, были общепринятые правила, были мнения других людей, страхи и зажимы. Иными словами, когда нам нужно принять какое-то решение, мы подсознательно обращаемся к своему прошлому, которое во многом и определяет ту систему убеждений, верований и привязанностей, которая сложилась у нас на данном этапе жизни. Наше прошлое создает наше настоящее и будущее.

Очень популярный в США тренинг «Лайфспринг» помогает людям пересмотреть свой прошлый опыт. Основная идея этого тренинга такова: обнаружить, раскрыть и в случае необходимости изменить установки, руководствуясь которыми человек живет.

«Лайфспринг» не единственная техника, позволяющая человеку избавиться от глубоко зажатых зажимов. Но, пожалуй, одна из самых эффективных. Разработана она около 25 лет назад. Более полумиллиона человек уже с успехом прошли курс этого тренинга. В России «Лайфспринг» проводится с 1989 года. Занятия собирают обычно около 100 человек и продолжаются с утра до позднего вечера. Этот тренинг действительно становится для многих реальной возможностью заново пересмотреть и оценить прожитую жизнь.

Тренинг построен в основном на игровых ситуациях и упражнениях, которые помогают участникам вспомнить свою прошлую жизнь. Делается это для того, чтобы научить людей относиться к своему прошлому осознанно. Ведь большинство комплексов, от которых страдает взрослый

человек, были заложены в детстве. Вернувшись мысленно в свое прошлое, человек может осознать первопричину этих комплексов и избавиться от многих из них. «Лайфспринг» меняет отношение человека к прошлому и настоящему, вследствие чего меняется сама его жизнь.

Обычно мы рассуждаем так: когда у меня будет что-то, я смогу сделать то, что хочу, и вот тогда стану тем, кем хочу... Например, когда у меня будут деньги, я куплю дом и стану, наконец, весьма респектабельным и уважаемым. Или: когда у меня появится время, я напишу книгу и стану известным писателем. Возможны и другие варианты... Но получается так, что и деньги не приходят, и времени все нет, и я никак не могу стать таким, каким хочу быть. Почему? Да потому, что в жизни все происходит наоборот: будь таким, какой ты есть, действуй, не дожидаясь благоприятных обстоятельств, — только тогда получишь желаемый результат.

Самое непростое — осознать, какой ты есть на самом деле, и принять себя таким, какой ты есть. Но только сделав это, можно понять, чего ты в действительности хочешь, и соответственно этому выбрать цель.

На каждом этапе жизненного пути мы делаем выбор, становясь либо жертвой, либо создателем. Когда дело касается вещей серьезных, например, жениться или нет, человек обычно принимает решение осознанно. Но в мелочах, в повседневной рутине он часто не осознает цели, ради которой совершает поступки. Другими словами, действует по инерции. В этом случае человек становится жертвой и других людей, и обстоятельств жизни. Например, кто-то всю жизнь мечтает быть художником. Тот, кто ставит перед собой эту цель и делает конкретные шаги, чтобы достигнуть ее, независимо от того, станет он Рембрандтом или

нет, будет более счастлив, чем тот, кто отдаст себя делу, которое выбрали для него родители, школьные учителя, близкие родственники. Делу, возможно, очень интересному и престижному с точки зрения окружающих, но не соответствующему его внутренним представлениям о себе.

В общем, чем больше внешняя жизнь человека соответствует его внутреннему представлению о ней, тем больше удовлетворения от жизни он получает. Тем лучше его здоровье. Тем он счастливее. Создатель сам выстраивает свою жизнь, подчиняя обстоятельства своей цели. Жертва подавляет свое «Я», подчиняясь обстоятельствам. Создатель счастлив, жертва — нет.

Как-то на тренинге нас попросили вспомнить какую-нибудь ситуацию, когда мы оказывались в роли жертвы. Практически всем нашлось что рассказать. У одних эти ситуации были связаны с отношениями на работе, у других с отношениями в семье.

Правила игры, предлагаемые «Лайфспрингом», диктовали нам такой выход из рассматриваемых ситуаций: перестать ждать (хорошего начальника, ласковую и внимательную жену или мужа) и начать самим создавать свою жизнь (поговорить напрямую с шефом или уйти с работы, измениться самому по отношению к близким людям и искренне поделиться с ними своими внутренними переживаниями). Все, конечно, непросто: переход от роли жертвы к роли создателя — процесс мучительный и болезненный. Это почувствовалось и на тренинге, и уж в гораздо большей степени после него. Ведь, чтобы стать создателем, требуется выйти за рамки своей зоны комфорта, которую каждый из нас создает себе в жизни. Иными словами, сделать

что-то неординарное, что может показаться другим непривычным, невежливым, резким и потребует большой отдачи энергии, иного поведения.

«А нужно ли вообще так мучить себя?» — этот вопрос часто задают организаторам тренинга. Нет, оказывается, не обязательно. Все зависит от желания человека. Однако, как свидетельствует статистика «Лайфспринга», многие из прошедших базовый курс не останавливаются на достигнутом и приходят снова, чтобы пройти следующий курс и позаниматься на специальных семинарах, например, по взаимоотношениям. А уж самые активные создатели жизни достигают высшего пилотажа на лидерской программе.

...На второй или третий день тренинга участникам предлагают упражнение, которое называют «хэг лайн» (линия объятий). Все участники, включая организационную команду и ведущих, выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Минута отпущена на то, чтобы обняться с человеком, который стоит напротив тебя (скорее всего, это совершенно незнакомый тебе человек). Можешь, конечно, и не обниматься, если не хочешь. Затем шаг влево и снова выбор: обнять или нет. Конечно, неподготовленному человеку эта процедура может показаться странной. Но там, на «Лайфспринге» мы обнимались без колебаний. Потому что после многочасовых откровений, слез и открытий возникало ощущение, что ты не один такой со всеми своими недостатками и комплексами, что по меньшей мере сотня людей вокруг мучается от того же. И они, чужие, порой понимают тебя гораздо лучше, чем самые близкие. И готовы поддерживать тебя. И от этого становятся родными.

ПРИЗНАНИЕ



«Вас люблю — хоть я и мальчик,
Хоть это трусь и стесняюсь,
И в этой тишине когда-то
У Васших ног я признаюсь».

Рисунок Кати Козловой

Я вас люблю, хоть я бешусь,
Хоть это труд и стыд напрасный,
И в этой глупости несчастной
У ваших ног я признаюсь!
Мне не к лицу и не по летам...
Пора, пора мне быть умней!
Но узнаю по всем приметам
Болезнь любви в душе моей:
Без вас мне скучно, — я зеваю;
При вас мне грустно, — я терплю;
И, мочи нет, сказать желаю,
Мой ангел, как я вас люблю!
Когда я слышу из гостиной
Ваш легкий шаг, иль платья шум,
Иль голос девственный, невинный,
Я вдруг теряю весь свой ум.
Вы улыбнетесь — мне отрада;
Вы отвернетесь — мне тоска;
За день мучения — награда
Мне ваша бледная рука.
Когда за пальцами прилежно
Сидите вы, склонясь небрежно,
Глаза и кудри опустя,
Я в умиленьи, молча, нежно
Любуюсь вами, как дитя!..
Сказать ли вам мое несчастье,
Мою ревнивую печаль,
Когда гулять, порой в ненастье,
Вы собираетесь в даль?
И ваши слезы в одиночку,
И речи в уголку вдвоем,
И путешествия в Опочку,
И фортепьяно вечерком?..
Алина! сжальтесь надо мною.
Не смею требовать любви.
Быть может, за грехи мои,
Мой ангел, я любви не стою!
Но притворитесь! Этот взгляд
Все может выразить так чудно!
Ах, обмануть меня нетрудно!..
Я сам обманываться рад!

1826 г.

Герберт Шелтон

РЕВНОСТЬ

ВРАГ ЛЮБВИ



В австралийских племенах женщине не разрешается вступать в разговор с любым взрослым мужчиной, кроме своего мужа. Запрет распространяется даже на брата.

Ревность была очень распространена в прошлом среди большинства североамериканских племен. Не раз индейцы в момент ревнивой страсти отрезали или даже откусывали носы у своих жен. Лишив их красоты, мужа тем самым как бы застраховывали жен от посягательств других мужчин в будущем.

В некоторых племенах Калифорнии, если замужнюю женщину заставали идущей по лесу с каким-нибудь мужчиной, она подвергалась телесному наказанию, а при повторении такого «проступка» муж наказывал ее скорой смертью. А в племени моки мужчины так боялись соперников, что разрешали своим женам работать только дома.

На островах Принца Эдуарда (Канада) мужчинам запрещалось даже упоминать имя чужой жены. В Иране врачевропеец, если не хотел быть обвиненным в недостойном поведении, не должен был справляться о здоровье жены или дочери мусульманина, даже если те были больны.

У некоторых народов было принято, чтобы женщина, вступив в брак, лишила себя привлекательности. В Японии замужние женщины сбрасывали брови (густые брови считались лучшим украшением женщин), чернили зубы. В племени кориак, выйдя замуж, женщины переставали мыться, одевались в лохмотья.

В средние века, уходя на войну, рыцари надевали на своих жен железные «пояса верности».

Современному человеку кажутся дикими все эти обычаи, продиктованные ревностью. Подумать только: отрезать нос жене, чернить зубы, сбрасывать брови, ходить грязной, в рваной

одежде только для того, чтобы не привлекать внимания других мужчин! Убивать женщину лишь за ее рукопожатие с другим мужчиной или за совместную с ним прогулку! Считать оскорблением вопрос о здоровье жены или дочери!

Ревность — сильнейшее чувство. В древности ее формы были варварскими, по мере развития цивилизации они становились более изощренными. Однако можно утверждать, что грубая и бессмысленная ревность у современных цивилизованных людей — проявление вырождения или своеобразный атавизм.

Гнев ревности — следствие ущемленного «эго» и гипертрофированного чувства собственности.

Ревнивый человек чувствует себя неполноценным по сравнению с тем, к кому ревнует. Ревность — это не просто страх потерять любимого человека, а скорее страх оказаться хуже соперника. Это чувство возникает главным образом из уязвленного самолюбия и приобретает форму ненависти. Не безграничная любовь, а раннее самолюбие свойственно покинутому любовнику. Это убедительно подтверждается хорошо известным фактом, что безумные ревнивцы переживают смерть любимого человека сравнительно быстро и легко.

Ревность — порок, а не добродетель. Она отравляет сам источник жизни. Она убивает любовь и уважение и превращает брак в ад.

Ревность антагонистична самому принципу созидания домашнего очага. Чтобы брак был гармоничным и счастливым, он должен основываться на совершенном доверии. А ревность — полное отрицание такого доверия.

Ревность — великий враг любви. Она возникает из нежелания разделить любимого человека с другим, она основывается на ложном и исключительном чувстве обладания. Но ни

муж, ни жена не могут стать собственностью.

Ревность часто безосновательна. Но если и есть реальная причина для подобных переживаний, демонстрация ревности — самый неудачный из всех представляемых путей для разрешения ситуации. Злость, недоверие, обвинения и упреки только способствуют расширению трещины в отношениях и окончательному разрыву. Ревнивые люди, как правило, делают все, что не следует делать, и упускают то, что делать необходимо. Почти каждое их действие приводит к противоположному результату.

Как только у ревливой женщины появляется неуверенность в своем любимом, к любой своей ошибке она добавляет новую: устраивает сцены, пытается контролировать каждый его шаг, тем самым ускоряя развязку. Самая главная ошибка — попытка навязать любовь и верность. Любовь или свободна и добровольна или это не любовь. Та же природа и у верности. Ревливый человек старается заставить полюбить себя. Но принуждение разрушает любовь.

Добровольная верность и требования любви обычно совпадают лишь на некоторое время. Рано или поздно один из партнеров так или иначе нарушает равновесие. И появляется почва для ревности. Однако если вы дорожите своими отношениями, помните: ничто так не порождает отчуждения, как ревность. Часто это чувство питается лишь воображением и поддерживается страхом оказаться недооцененным. Ревность бывает проявлением капризной, детской привычки, требующей исключительного внимания к своей особе.

Доктор Уэксберг так суммирует наблюдения за ревнивцами: «Поскольку верность может быть только добровольной, любая ревность бессмысленна. Либо ваш любимый верен,

и тогда ваше недоверие беспочвенно, либо он обманывает вас, и тогда вы уже потеряли его, и сцены ревности не вернут его вам. Недоверие ревнивого человека — самое действенное средство потерять то, чем он так дорожит. Мучайте своего возлюбленного ревностью — и вы настроите его против себя и убьете любовь. Вы заставите его обманывать вас, отрицать очевидные факты. Влюбленные говорят правду только тогда, когда не боятся из-за нее катастрофы. Поэтому ваша ревность не более чем постоянная попытка духовного шантажа, с помощью которого вы пытаетесь заставить своего партнера играть навязываемую ему вами роль».

Ревливая жена создает невыносимую обстановку в семье. Она придирается, ворчит, обвиняет мужа, кричит и плачет, ее лицо принимает жесткое, холодное выражение, быстро утрачивая обаяние и привлекательность. Ревность подрывает ее здоровье и умственное состояние. Ревливая жена, которая читает переписку мужа, роется в его карманах в поисках чего-то компрометирующего и бесчестного, шпионит за ним в расчете поймать на каком-то акте неверности, определено заведет брак в тупик.

Мужчина, которого «пилят», за которым шпионят, с которым ссорятся, который лишен домашнего уюта, будет искать покоя и любви у другой женщины.

Ревность неизбежно разрушает и любовь того, кто ревнует. Она разъедает саму душу, пока не утратятся и самоуважение к себе, и уважение к другому.

Ревность часто становится привычкой. Раз начавшись, она легко продолжается. Исчезновение обстоятельств, на основе которых она возникла, меняет лишь фактуру, которой она питается. Но поскольку сама привычка остается, она усиливается благодаря

постоянной тренировке. Ревность чаще самокультивируется, чем подавляется, причем зачастую в форме добродетели.

Вместо того, чтобы принуждать к любви, не лучше ли завоевать ее снова? Когда она зарождалась, ее питали не ворчание, недоверие или слежка друг за другом. Какая разница с тем, что происходит сейчас! И какие разные результаты! Доктор Клонч советует: «Завоевывайте любовь или отказывайтесь от нее. Совершенствуйте свои собственные качества». И наверное, это наилучшая программа. Она вернет вас к времени ухаживания и, возможно, возродит увядающую любовь, питая ее тем же нектаром.

Большинство ситуаций, которые порождают ревность, можно преодо-

леть, если не губить отношения недостойным обращением друг с другом. Союз, который продолжался много лет, не может вдруг растаять в воздухе, и разумная женщина будет с неослабевающей верой укреплять его, даже если знает о существовании соперницы. Самая плохая стратегия — осуждать другую женщину. Как бы прекрасны вы ни были, вы все же не можете установить монополию на совершенство. Мир полон красивых и добрых женщин. Перестаньте твердить мужу о своих добродетелях и о его постоянном долге перед вами. Если вы действительно превосходите соперницу, он признает это сам.

Перевод
Льва Владимирского

Все желающие
самостоятельно овладеть методом биолокации
могут приобрести учебный видеофильм

«Практикум по биолокации»

С помощью этого фильма вы сможете:
проводить диагностику и восстанавливать свое здоровье;
определить геопатогенные зоны в своей квартире;
снимать информацию с живых и неживых объектов.

Курс занятий в двух частях
записан на одной видеокассете продолжительностью 180 мин.
Стоимость видеокассеты с учетом пересылки — 90 тыс. руб.

Заказы отправлять по адресу:
127349, Москва, а/я 22 «Биофитум».
Тел.: 907-10-93

Мое лекарство от всех скорбей

Частный опыт омоложения мозга

Сначала коротко напомню читателям основные положения первой части статьи, опубликованной в предыдущем номере журнала.

Объем крови в организме человека намного меньше объема кровеносной системы, поэтому значительная часть сосудов постоянно пустует, заставляя разные органы тела и их отделы голодать и рано стариться. Более других страдают от недостатка крови органы, питаемые капиллярами, особенно мозг. Однако существуют эффективные приемы, обеспечивающие приток крови к мозгу. Очень удобным местом для такого рода воздействий может служить точка «фэн-фу», расположенная там, где мозг доступен прямому воздействию и где находятся важнейшие его отделы: продолговатый мозг, мозжечок, гипоталамус и гипофиз. Инструментом воздействия на точку «фэн-фу» может стать лед.

В этом номере журнала я расскажу о результатах моих первых опытов.

Дневник наблюдений

По странному стечению обстоятельств случилось это в точности на мой юбилей. К своему 45-летию я имел

вид изрядно потасканный, сморщенный, мое физическое и душевное состояние ясно указывало на закат жизни. Список хронических заболеваний, правда, был короток: вегето-сосудистая дистония, гипертония и алкогольная зависимость.

Как обычно, после дня рождения я чувствовал себя неважно. Каково бывает состояние с утра у давно и крепко пьющего человека, описывать не стану... Как водится, выпил кружку пива, и, как водится, не помогло. А обстоятельства требовали на тот день максимальной сосредоточенности, энергии и ответственности.

Тут-то и случилось нечто, что иначе как чудом назвать нельзя. Думаю, многим пьяницам известно чрезвычайно неприятное ощущение, возникающее с похмелья в районе основания черепа. Я обычно в такие минуты усиленно массировал пальцами это место, без заметного, впрочем, эффекта. На этот раз по непонятной прихоти подвязал на затылок эластичный бинт и засунул под него два кусочка пищевого льда, то есть совершенно импульсивно сделал то, что потом, задним числом обдумал, понял и описал. В течение одной минуты эта процедура сопровождалась чрезвычайно неприятным ощущением ломоты, но, досчитав до шестидесяти, я почувствовал: кожа

Продолжение. Начало в № 10, 1996 г.

занемела и ломота прошла. Положил на плечи полотенце и до конца растопил на затылке весь лед.

Не скажу, что эффект обнаружился немедленно. И на будущее хочется предупредить: результат гемокинеза «фэн-фу» не похож на фейерверк. Он приходит как рассвет — незаметно. Была ночь — стал день, но что произошло между двумя этими крайними состояниями, не ясно. После того как весь лед растаял, я ощутил крошечный прилив бодрости, едва ли достаточный для дел, которые мне предстояли. Но, во всяком случае, сил на то, чтобы войти в метро, хватило, хотя вероятность достижения конечной цели по ту сторону Москвы представлялась туманной. Думалось: если доеду, то точно начну с пива.

Доехалось удивительно легко, незаметно и о недавнем бессилии как-то не вспоминалось. В такой забывчивости, кажется, и состоит главная особенность гемокинеза «фэн-фу»: человек не ощущает прилива чего-то хорошего, он забывает о дурном. Состояние организма незаметно достигает нормы, а норма, как вода для рыбы, неощутима.

С легкостью во всем теле выпорхнув из метро, я с совершенным отчуждением посмотрел на магическую ранее в такой ситуации вывеску «Пиво» и отправился по делам. Переделав их все, вернулся домой, и здесь меня ждала новая приятная неожиданность — ощущение сильного здорового голода, вещь редкая для пьющего человека и совершенно немыслимая с похмелья.

Все яснее становилось, что со мной происходит нечто из ряда вон выходящее и что виновник всего лед, поставленный на основание черепа. Эта процедура была единственной не банальной моей акцией в тот день.

Вечером я решил повторить эксперимент и получил новую приятную

неожиданность. Только пьяницы знают, какое страшное время суток — ночь. Постель — дыба, на которой час за часом каждой клеткой сотрясается потное слабое тело. В ту первую ночь после льда все было иначе. Заснул сразу — в ту же минуту, когда подумал, что пора спать. Заснул детским, глубоким сном — когда пришло время просыпаться, казалось, поднимался на поверхность со дна океана. С тех времен так и сплю: когда хочу, сколько хочу, глубоко, безмятежно, по-детски. Засыпаю обычно с само собой сложившейся молитвой (цитатой из Блока): «Сегодня — ночь, а завтра — сияющий и новый день!».

В последующие дни динамика ощущений по поводу алкоголя выглядела следующим образом. Сначала стало ясно, что пить не хочется. Потом при виде водки стало передергивать, а однажды при взгляде на старика, торопливо засовывающего бутылку в карман, комок тошноты подкатил к горлу.

На несколько дней возникло что-то вроде алкоголефобии. Впрочем, судя по опыту друзей, следовавших по моему пути, могу сказать, что алкоголефобия не непременно атрибут гемокинеза «фэн-фу», дело может ограничиться простым равнодушием к спиртному.

Последней каплей в моей алкогольной эпопее стала догадка, что мысль о спиртном ушла не только из сознания, но и из подсознания. А это — самое главное в проблеме алкоголизма. Как-то вспомнив о предстоящем визите дочери с зятем, подумал: «Надо бы торт купить». И лишь потом вспомнил, что обычно покупают к столу, ожидая гостей. Только пьющий или пивший человек оценит детскую забывчивость такого рода у поклонника Бахуса с 30-летним стажем. Знаю, как бы кто ни лечился от алкоголизма, в какой бы длительной и непоколебимой завязке он ни был, мысль о спирт-

ном живет в нем до смертного часа, всплывая при каждом удобном случае, обманывая безнаказанностью и маня. Более привязчивой, умной и хитрой бестии, чем алкогольная жажда, нет в природе. И если она покидает человека по-настоящему — это подлинное чудо, сравнимое разве с самоизлечением от СПИДа или рака.

Но вернемся к хронологии и подведем итог первого дня эксперимента. Процедура возымела эффект и затронула явно не один, а несколько отделов мозга. Освобождение от похмельного синдрома, вероятно, надо отнести на счет нормализации управляемого продолговатым мозгом кровоснабжения. Аппетит и глубокий сон скорее всего явились по зову гипоталамуса. Аллергией на алкоголь и превосходным эмоциональным состоянием автор этих строк, если справедлива эндорфинная теория, обязан гипофизу.

Следующий день, естественно, начался с льда на «фэн-фу» и душа. Вышел бодрым, оживленным, с какой-то счастливой полуулыбкой внутри, которая с тех пор не покидает меня. Еще наблюдение: стал смешлив почти детской смешливостью, чего прежде не замечалось.

После льда и душа весьма довольный собой прошелся по комнате и машинально включил радиоприемник. Зазвучала какая-то очень заводная вещица — и меня понесло. Понесла какая-то совершенно неведомая сила. Плясал в полном ослеплении, один, на отрыв размахивая руками, ногами, головой. Не верилось, но это был я, давно за старостью души и тела забывший о танцах. Словно высохшее дерево, вдруг наполнившееся живящей влагой, я со скрипом прямил позвоночник, раздвигал конечности, растряхивал пальцы, все свое ожившее тело подставляя сильному веселому рок-ветру из динамиков. Не было сил, я падал в кресло, на коленях устраива-

лась любимая кошка, думал, передохну наконец, но звучала музыка — и неведомая сила пружиной выбрасывала меня из кресла, принуждая метаться в неистовой шаманской пляске из одного конца комнаты в другой.

Я гулял, пританцовывая, ходил по делам и стоял в очередях, пританцовывая, перебирая ногами, как застоявшаяся лошадь. Даже ложась спать, я слышал играющую внутри музыку и уже в горизонтальном положении на клеточном уровне отзывался на нее. На третий день танцевальный марафон прекратился. Но с той поры я при всяком удобном случае танцую.

Думаю, что если за двигательную функцию и мышечный тонус действительно отвечает расположенный рядом с точкой «фэн-фу» мозжечок, то именно его омоложению и оздоровлению от впрыска крови следует приписать мои танцевальные безумства.

Разного рода чудесные приятности ожидали меня и в дальнейшем. Спустя месяц, например, обнаружилось, что потребление кофе у меня, закоренелого кофемана, сократилось вдвое. И вообще изменилась реакция организма на кофе: могу беззаботно пить его в любое время суток, даже непосредственно перед сном, на сон это никак не влияет.

Безусловно, правы китайские медики, утверждающие, что воздействие на «фэн-фу» снимает головные боли. Много раз на родных проверял: проходит даже тяжелейшая, мучившая годами мигрень. Достоверно и то, что таким способом можно снизить жар. Случилось, что дочь, заразившись гриппом, заразила и меня. Дочь неделю пролежала пластом с высокой температурой, я же болел три дня, причем «болел» очень относительно.

К китайскому опыту могу добавить еще кое-какие личные наблюдения: постоянно ощущаю прекрасный мышечный тонус и жажду деятельности.

Вегето-сосудистая дистония, судя по тому, что перестали потеть ладони, исчезла сама собой. Столь же незаметно исчезла гипертония — просто погода перестала интересоваться предметом ее дурного влияния на самочувствие. Судя по всем признакам, лед в данном случае восстановил первоначальные функции двух отделов головного мозга: гипоталамуса, отвечающего за вегетатику, и продолговатого мозга, отвечающего за регуляцию давления.

Кроме того, я заметил еще два последствия гемокинеза. Во-первых, поменялось восприятие температурных режимов. Теплая вода стала раздражать, а холодный душ превратился в настоящую ежедневную потребность. Зимой я совсем перестал носить шапку, даже при -30° . Факт этот нельзя отнести на счет закаливания, закалиться кусочком льда невозможно. А центры управления сенсорикой находятся далеко от «фэн-фу».

Во-вторых, что-то в механизме памяти переменялось. От природы отличаясь хорошей памятью, я за последние годы стал замечать очевидные ее провалы и усиливающиеся трудности с запоминанием. Теперь пожаловаться на память не могу. Более того, стал без всякого внешнего понуждения учить стихи. За поездку в метро могу выучить небольшое стихотворение. Начал даже составлять в голове антологию «Поэзия XIX—XX веков об античности».

Оба эти факта — новое восприятие температурных режимов и восстановление работоспособности памяти — дают повод для еще более неординарных выводов. Центры сенсорики и памяти находятся слишком далеко от точки «фэн-фу», чтобы испытывать непосредственное воздействие льда, и значит, можно говорить не только о прямом, но и о опосредственном его воздействии. Судя по всему, и посред-

ником следует считать продолговатый мозг, связанный со всем головным мозгом как по линии кровоснабжения, так и нейронной связью.

Освобождение от алкогольной кабалы — не единственный результат воздействия льда на гипофиз. Эндорфины, вырабатываемые гипофизом, вызывают вовсе не наркотическое состояние. Это даже не «гормоны счастья», как их окрестили журналисты. «Экстазы», вызываемые эндорфинами, — чистая выдумка. Я много раз пытался усиленно стимулировать гипофиз: становился на голову со льдом, подвязанным к «фэн-фу», массировал эту точку до ломоты в пальцах, прикреплял магниты — все напрасно. Ни счастья, ни опьянения, ни экстаза не дают эндорфины, не дают ничего, что искажало бы мировосприятие, делало бы его неадекватным. Налитый до середины стакан так и остается налитым до середины, только до воздействия на «фэн-фу» он наполовину пустой, а после — наполовину полный.

Покой, ровность, внутренняя полуулыбка — максимум того, что могут создать в душе человека эндорфины. В отличие от наркотиков эндорфины универсальны: они успокаивают при перевозбуждении, тонизируют в случае душевного упадка, но никогда не выводят человека за черту адекватного восприятия действительности, наоборот, возвращают всякого в пределы эмоциональной нормы. Это гирьки, которые организм бросает по потребности на чашу эмоциональных весов, стараясь держать их на одном уровне. При этом феномен эндорфинного воздействия не имеет ничего общего с отупением и апатией, вызываемых психотропными средствами. Эндорфины не мешают нормальной эмоциональной реакции, просто благодаря им не ждешь от жизни плохого, а случись оно, не жуешь мучительно свои неприятности.

Особенно благотворен лед на «фэн-фу» при надуманных стрессах. Приведу совсем свежий пример. Моя дочь всегда испытывала патологический страх перед экзаменами. И в этот раз за сутки до экзамена у нее зуб на зуб не попадал. Уговорил поставить лед. Он еще не успел растаять, как дочь моя сменила тон своих речей: вместо рассказа о монстрах-преподавателях я услышал, что вообще-то ей все равно, не хочется только хлопот с переекзаменовкой.

Но самое чудесное, что, по моим наблюдениям, привносит в жизнь лед на «фэн-фу», — это смена возрастных психологических установок. Дело даже не в том, что эта процедура возвращает здоровье и делает нормой прекрасное душевное состояние. Главное в другом: я теперь знаю, что молод, что мне не 45, а скорее 15. С ровесниками по паспорту я стал разговаривать с неким, если так можно выразиться, «внутренним щенячьим приседанием», как бы признаю их старшинство и на равных чувствую себя со сверстниками дочери.

Когда-то один хиромант нагадал мне 75 лет жизни, и у меня были особые причины в эту цифру уверовать. Правда, уже к 45-летию я чувствовал себя так скверно, что было полной загадкой, как дотащиться до предсказанного юбилея. Все переменил лед на «фэн-фу». Вера в прежнее предсказание исчезла, и на место цифры «75» неизвестно откуда приплыла цифра «120», подкрепленная верой в ее истинность. Недавно, роюсь в библиотеке, обнаружил маленькую брошюру по одной из разновидностей китайских гимнастик, где говорится, что в китайской медицине господствует представление о 120-летней потенции человеческого организма, возраст этот называется «небесным».

Окончание следует

К сорока годам на лице обычно появляются первые морщинки, складки, отеки. Дерматологи считают, что наша кожа страдает в основном от недостатка влаги и микроэлементов.

Разумная природа, создавая наш организм, предусмотрела, кажется все. Каждый орган имеет свое назначение и отвечает своей функцией. Кровь и лимфа снабжают клетки организма питанием и выносят шлаки наружу. И только снабжение клеток кожи влагой и микроэлементами почему-то не было предусмотрено.

Спрашивается, почему же природа, создавая столь совершенный организм, допустила такой просчет?

Наука считает, что мы с вами родились (имеются в виду, конечно, предки) в «бульоне». В ласковом, теплом, хорошо прогретом солнышком, заполненном до краев обильной пищей мировом океане. Зачем же мудрой природе создавать лишний орган и систему для снабжения клеток кожи влагой и микроэлементами изнутри, затрачивая на это определенную работу, если организм постоянно получает влагу и все элементы менделеевской таблицы снаружи, не затрачивая на это никаких усилий?

Да, природа рациональна и предусмотрительна.

Не предусмотрела она только одного: этот организм в один прекрасный или скорбный для него день в силу неизвестных для нас обстоятельств выбрался на сушу. То ли в океане появился новый враг, то ли изменились условия, но наш пращур стал сухопутным жителем.

А как же со снабжением клеток кожи влагой и микроэлементами?

Создавать новый орган? Поздно, поезд ушел.

С кожей связаны все наши внутренние органы: сердце, легкие, печень, почки и т. д. И, может быть, именно с



ТАЛИЦА

кожи начинается старение всего организма.

Среди японских женщин особенно долго (более 90 лет) живут «амо» — ловцы жемчуга в океане. Говорят, до глубокой старости у них нет ни одной морщинки. Большую часть времени «амо» проводят в океане. Они вернулись в «бульон»? Не последовать ли и нам их примеру? Но как это сделать? Сведения о талой воде в нашей научно-популярной литературе появились лет 20—25 тому назад. Пользование талой водой было заимствовано у сибирских крестьян. Испокон веку сибиряки вымачивали в талой воде семена пшеницы и других злаков перед посевом. Пшеница, вымоченная в талой воде, давала 30—35% прибавки урожая. Огурцы — 55%. Новорожденные поросята, отпоенные талой водой, не болели туберкулезом.

Лет 20 тому назад появилась статья, предложившая разгадку секрета талой воды. Оказалось, что талая вода по своему составу идентична физиологическому раствору. Вот почему она хорошо воспринимается нашим организмом, легко обрабатывается и усваивается с минимальной тратой ферментов на обработку.

Талая вода — «праматерь» нашей крови.

И вот тут у меня появилась идея. Я подумал: если талая вода идентична физиологическому раствору и из нее

«сотворена» наша кровь, то она должна проходить через мембрану клетки кожи, как проходит через мембрану кровь и лимфа. Если же талая вода проникает свободно через мембрану клетки, то она может снабдить усыхающую клетку нашей кожи недостающей ей влагой, которой лишил нас пращур, выбравшийся в свое время на сушу.

А если в эту талую воду добавить щепотку каменной соли (соль простого помола), в которой содержатся все элементы менделеевской таблицы, да немного уксуса? Уксус, по мнению дерматологов, очень благотворно влияет на клетки кожи.

Если этот раствор легко втирать в кожу, не возобновится ли снабжение клеток кожи влагой и микроэлементами?

Я это сделал.

И начались чудеса.

После некоторого количества таких массажей сердце, постоянно напоминавшее о себе покалываниями, прострелами, резкими болями, перестало беспокоить и тревожить. Нормализовался сон.

Кожа на лице и теле становилась эластичной, мягкой, нежной, бархатистой без всякого применения кремов или лосьонов.

Разгладились морщины. Лицо начало приобретать живой естественный цвет.

После ежедневных полосканий рта талой водой (по 15—20 минут) застарелый пародонтоз исчез. Перестали кровоточить десны. Отступили ангины.

Процедура, названная мной «талица», не требует никаких материальных затрат, доступна всем и дает быстрые результаты.

Противопоказаний нет.

Подпитка кожи влагой и микроэлементами позволяет нам стать такими, какими мы задуманы природой.

Я знаю три способа, как получить дома талую воду.

Способ первый.

Понадобится два простых ручейника. В соске верхнего ручейника надо аккуратно пропилить ножовкой канавку шириной и глубиной около 2 мм (рис. 1), по которой тонкой струйкой (толщиной со спичку) водопроводная вода, налитая в верхний сосуд, будет стекать на колотый лед, находящийся в нижнем сосуде (лед готовится заранее в морозилке).

Чтобы струйка воды силой своего напора не пробивала лед на большую глубину, на него сверху кладется рассекатель (крышка от стеклянной банки).

Нижний ручейник помещается под верхним (на штативе).

Из нижнего ручейника изымается сосок и вместо него в отверстие вставляется резиновая трубка, которую надо изогнуть соответствующим образом (см. рис. 1). Водопроводная вода, проструившись через

лед, приобретает чудесные качества целебной талой воды.

Способ второй.

Берется чайник (лучше, чтобы носик чайника начинался ближе к дну). В носик чайника вставляется резиновая трубка. В конце трубки (у дна чайника) вырезается небольшая выемка, чтобы вода свободно проходила в трубку.

Чайник заполняется колотым льдом и ставится в кухонную раковину под кран, из которого тонкой струйкой (не толще спички) течет водопроводная вода. На лед сверху кладется рассекатель (крышка от банки), чтобы лед под напором струйки не таял слишком быстро (рис. 2).

Способ третий.

Я его называю условным, потому что качество воды проверял только на вкус, а вкус — категория, как известно, относительная.

Этот способ можно применять, когда нет под рукой ни ручейников, ни чайников — лучше, чем ничего.

Кастрюлька со льдом вносится в комнату. Когда лед в кастрюльке растает примерно на три четверти, оттаявшую воду надо перелить во вторую

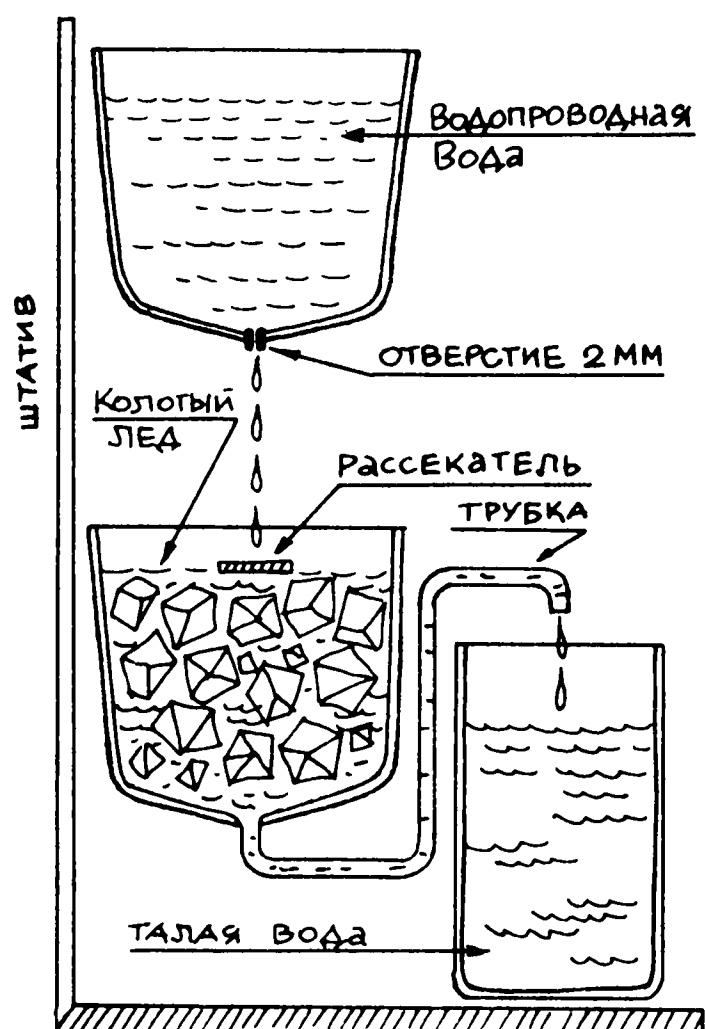


Рис. 1

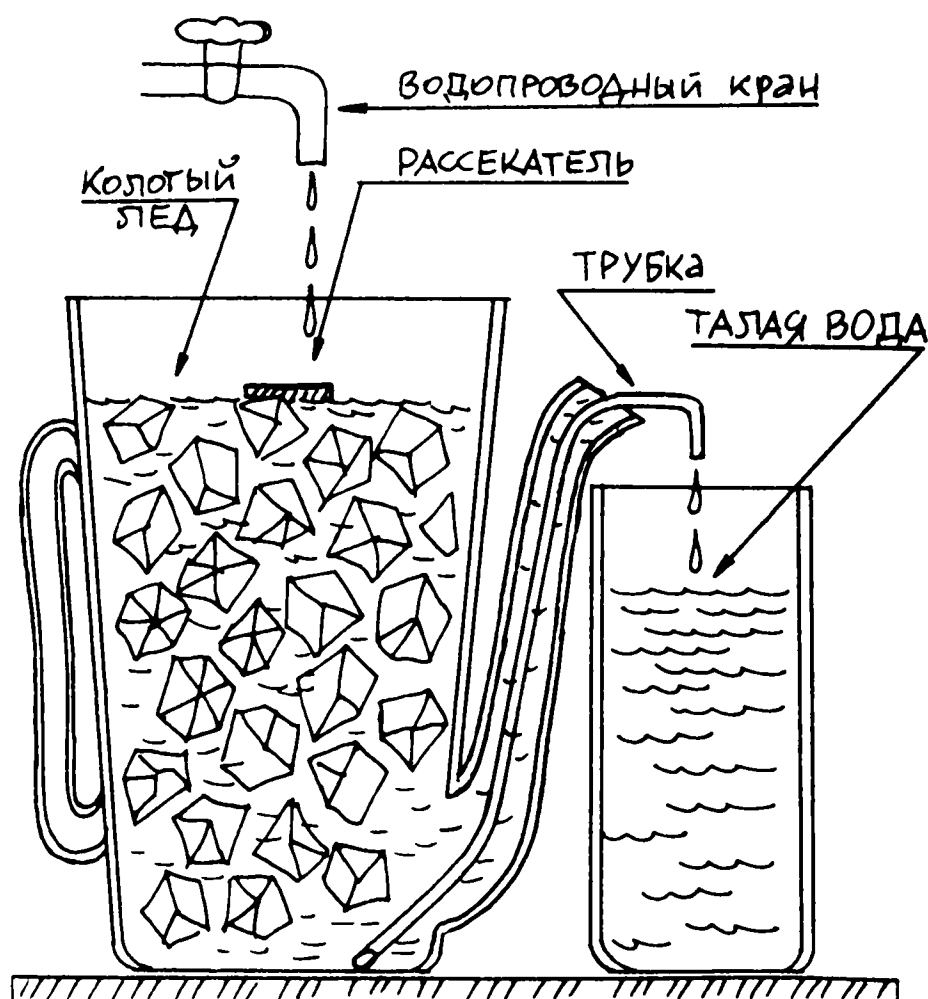


Рис. 2

кастрюлю. Из второй кастрюльки оттаявшую воду тонкой струйкой (толщиной в карандаш), аккуратно слить на оставшийся в первой кастрюльке лед. Операцию повторить три-четыре раза.

Проструившаяся по оставшемуся в первой кастрюльке льду оттаявшая вода приобретает качество талой.

Главное в этой процедуре, чтобы вода не отдавала по вкусу талым снегом, «снеговой водой». Конечно, определение по вкусу — весьма относительная оценка.

Теперь опишу, как я применяю талую воду.

Эту процедуру можно проводить каждый день, или через день, или раз в три дня, даже раз в неделю. Тело «помнит» массаж неделю.

Я провожу ее в ванне. Чтобы не стоять в холодной ванне ногами, прогреваю дно теплой водопроводной водой. Потом протираю его насухо. Закрываю сливное отверстие. Наливаю в эмалированную кружку (200 мл) талую воду, добавляю туда каменную соль на кончике ножа (1 часть соли на 100 частей воды — 1%-ный раствор) и четверть чайной ложки уксуса (тоже 1%-ный раствор).

Становлюсь в ванну и, подставив правую ладонь «лодочкой», наливаю в нее первую порцию талой воды.

Воду выплескиваю на затылок, растирая ее по лицу, ушам, шее, плечам, рукам, стараясь как можно меньше ее упустить на дно. То же самое повторяю левой ладонью.

Затем приступаю к массажу — втираю талую воду в кожу, выплескивая ее из ладони на разные части тела в таком порядке: лицо, уши, шея, руки, ноги, туловище. Все растирания повторяются 20—30 раз.

Лоб — ладонями от середины лба к вискам.

Окологлазные мышцы — пальцами: правые по часовой стрелке, левые — против.

Носогубные мышцы — пальцами от середины рта к щекам.

Щеки — от носа к ушам.

Подбородок — от шеи снизу вверх.

Нос — двумя ладонями поочередно сверху вниз.

Шея — ладонями сверху вниз.

Уши — тщательно проминаются пальцами рук.

Руки — держа параллельно полу, массировать ладонями от пальцев к плечу (по ходу крови к сердцу).

Ноги — массировать двумя ладонями по ходу крови к сердцу. Особенно тщательно промассировать пальцы ног, подошвы, пятки. Рекомендую промассировать и одну ногу другой, охватывая поочередно ступней голень со всех четырех сторон (как бы почесывая одной ногой другую).

Туловище — ладонями от периферии к сердцу.

Если есть свободное время, хорошо бы повторить всю процедуру 2—3 раза, что занимает 15—20 минут.

А вечером достаточно пятиминутного массажа лица, ушей, шеи, рук.

Влага, нанесенная на кожу, быстро впитывается. Обтираться полотенцем не нужно.

Вот и весь нехитрый процесс массажа талой водой, результаты которого вы почувствуете очень скоро.

Некоторые сведения о хранении талой воды.

При комнатной температуре талая вода сохраняет свои свойства в течение суток. Чтобы не возиться с производством воды каждый день, я храню готовую талую воду в стеклянных банках в холодильнике, распределив остатки колотого льда по банкам. Свойства талой воды с остатками колотого льда сохраняются 4—5 суток. Воды запасая на этот срок до 20 литров. Если учесть, что на одну процедуру уходит одна кружка (200 мл), такого запаса вместе с питьем хватает на 4—5 дней.

Александр Захаров, доктор
психологических наук, профессор



НЕСПЯЩИЙ РЕБЕНОК



Минуты перед сном — самые тихие, располагающие к нежности, ласке, доверительной беседе. А между тем не найдется родителей, которым бы не приходилось из-за сна «воевать» с детьми: «Не понимаю, что ему нужно: то хочу спать, то не хочу», «Беда да и только, никак не может заснуть: то включи свет, то посиди рядом...». Откуда все эти странности и капризы, и чего мы не можем понять в поведении ребенка?

О значении сна говорить не приходится. Бодрствование и сон — два ведущих ритма деятельности организма. Но ритм этот неодинаков у разных людей: одним нужно спать больше, другим меньше. Одни бывают выбиты из колеи от того, что недоспали, другие страдают, что спят много, а активности не прибавляется. А уж о «жаворонках» и «совах» все столько наслышаны, что и говорить лишний раз об этом неудобно. Еще есть, как известно, разные типы темперамента: холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики — и у каждого свой ритм сна. Словом, как нет одинаковых людей, так нет и одинаковых биоритмов, и биоритма сна в частности.

Для чего я повторяю эти прописные истины? Для того чтобы напомнить: все это имеет отношение и к детям. Мы об этом часто забываем, а ведь потребность в сне у разных детей разная. Подогнать всех детей под абстрактный «правильный» порядок далеко не всегда возможно, да и не нужно. Не все дети могут соответствовать навязываемому взрослыми строгому режиму сна и бодрствования, когда сутки расписаны по минутам. Родители воют в данном случае с темпераментом детей.

Наши дети, особенно школьники, испытывают большие перегрузки. Часто кроме общеобразовательной школы они посещают музыкальную, или спортивную, или художественную. Ребенок перенапрягается, устает физически и психически. К проблеме сна это имеет самое непосредственное

отношение. перевозбуждаясь днем, ребенок не может быстро успокоиться вечером. Родители же требуют немедленно лечь спать. И чем больше они настаивают, тем труднее ребенку заснуть.

Особенно много проблем со сном возникает у нервных детей. Такие дети сразу обращают на себя внимание: они легковозбудимы, беспокойны, эмоционально ранимы, плохо едят, подвержены диатезам и аллергиям, часто простужаются. Большей частью их сон неглубок. Ребенок просыпается от малейшего шума, вздрагивает во сне, долго не может заснуть. Маленькие дети, чтобы успокоиться, сосут соску или край одеяла, дети постарше грызут ногти, карандаши, сосут пальцы. Эти дети рано отказываются спать днем, обычно уже с полутора лет укладывание их в постель — камень преткновения для взрослых.

Напряжение от насильного укладывания дети могут компенсировать онанизмом. Это приводит в неопиcуемый ужас родителей, которые начинают яростно бороться с «пороком». Вспоминаю девочку трех лет, основной виной которой был беспокойный прерывистый сон. Мать заставляла девочку спать. Но чем настойчивее она это делала, тем труднее ребенок засыпал. Когда мать уходила, девочка успокаивала себя сосанием пальца и онанизмом. Однажды мать застала ее за этим занятием, и гневу ее не было предела. Она даже побила дочку. От меня же мать потребовала принять к трехлетнему ребенку строгие меры.

А причина-то расстройства сна у девочки была в том, что у матери были крайне сложные и затяжные роды, что является одной из причин нервозности ребенка. Девочку нужно было терпеливо лечить, укреплять ее ослабленный организм и, безусловно, совершенно исключить физические наказания.

Ни в коем случае нельзя «воевать» с болезненно ослабленным ребенком. С ним нужно больше играть, заниматься спортом, стараться обогатить его жизнь яркими и разнообразными впечатлениями. И ни в коем случае не наказывать. Ведь ребенок ни в чем не виноват.

Да и в детском саду нельзя всех детей без разбора укладывать спать днем. Одним это нужно — они сами хотят спать. А для других дневной сон — пытка. Если ребенок не спит днем дома или в детском саду, то и не надо принуждать его к этому. Пусть побудет в игровой комнате, поиграет, посмотрит книжки. У каждого ребенка своя потребность в сне. И никогда сон не возникает в условиях принуждения и наказания. А ведь ребенка, который плохо спит, нередко наказывают или стыдят. Бедные наши дети!

Нарушают сон и страхи. Пережитый днем испуг может вернуться во сне. Ночью ребенок вскакивает с полными ужаса глазами или плачет, но при этом ничего не может объяснить, так как часто он не помнит, что ему снилось. Важно не допытываться, что ему приснилось, не сердиться, а успокоить ребенка, приласкать его, погладить, прилечь с ним рядом. Постепенно ребенок успокоится и заснет, но если на следующую ночь и на следующую все повторяется снова, тогда нужно искать причину его страхов.

Среди моих пациентов был мальчик одиннадцати лет. Родителей беспокоили его ночные блуждания по квартире. В середине ночи он вставал,

выходил из своей комнаты и шел, как лунатик, к входной двери. При этом глаза его были широко открыты, но ничего не выражали, и весь он был напряжен, как струна. Когда его окликали, он сразу обмякал, и тогда его можно было уложить в постель. Спал он очень беспокойно, всегда что-то бормотал во сне. А утром не разбудить, настроение плохое, вид болезненный, учиться не хочет.

Как выяснилось, ночью он вставал после особенно волнительных для него дней, когда он сильно расстраивался или нервничал. Почему же нервное напряжение прорывалось именно во сне? Потому что ребенок не мог разрядиться днем. Мать, не вдаваясь глубоко во внутренний мир сына, вечно его торопила, делала замечания, подстегивала. А мальчик от природы был флегматичным, и такая нагрузка была ему тяжела. К тому же мать всюду сопровождала ребенка, и мальчик никуда не мог деться от постоянного надзора матери. Единственным спасением для него оставался сон. Но и тут его настигали: будили, окликали, заставляли лечь.

Нередко детям двух-трех лет снится волк, как бы олицетворяющий угрозу нападения, боли и физического уничтожения. Это и символ беззащитности, невозможности противостоять злу и насилию. Вот здесь-то и нужен папа-«охотник» для того, чтобы «убить волка», как сказала мне одна трехлетняя девочка. Волк не приходит в детские сны, если родители терпеливые и чуткие, развивающие в детях чувство уверенности в себе.

Начиная с трех лет образ волка вытесняется другими сказочными персонажами — Змеем Горынычем, Кощеем Бессмертным, Бабой-Ягой. Вот что рассказывал мне пятилетний Сережа: «Змей Горыныч прилетает ко мне каждую ночь. Он пытается съесть меня. Я его отгоняю, а он все равно

лезет. А когда я был маленьким, то мне все время снился колодец, там сидели чудовища, и огромный такой волк, и он все время меня кусал...» Заметим: в семье этого несчастного мальчика шестеро взрослых постоянно ссорятся из-за его воспитания.

В младшем дошкольном возрасте — от трех до пяти — многие дети боятся одиночества, темноты, замкнутого пространства. Они беспокоятся, не могут заснуть, если рядом нет кого-то из взрослых, если темно и дверь закрыта. А взрослые чаще всего отказываются считаться с их «капризами», боясь избаловать детей. Но ребенок не капризничает, он и вправду очень боится.

Не обязательно закрывать дверь в детскую. Если она будет приоткрыта, ребенок не будет бояться, что не успеет убежать, если на него «нападут чудовища». И если в коридоре будет гореть светильник, пока ребенок не заснет, в этом тоже нет ничего страшного. Ребенок будет чувствовать себя спокойно и быстрее заснет.

Обязательно очень тактично узнайте, что снится ребенку чаще всего. Не оттого ли он не засыпает вовремя, что боится страшных снов? Ведь во сне он один, без мамы и бабушки, и никто не придет на помощь.

Как поступить, если ребенок прибегает к родителям каждую ночь? Пугаться этого не надо, пусть поспит вместе с вами. Но задуматься стоит: не мало ли тепла даем мы своим детям, не слишком ли мы рациональны, жестки и бескомпромиссны, требовательны и не в меру принципиальны? Не вносим ли душевный разлад в их жизнь, вместо того чтобы помогать и сочувствовать?

И, наконец, самый глобальный лишаящий сна страх, который испытывают дети, — это страх смерти. Особенно он проявляется в старшем дошкольном возрасте. В большинстве случаев страх смерти проявляется от случая к случаю, в особых жизненных ситуациях — во время болезни, при разлуке с близкими, испугах, конфликтах.

Почему же возникает этот страх у детей? Он появляется не вдруг, а исподволь, постепенно, как особая фаза развития самосознания — осознание своего «я» во времени. Это происходит примерно в пятилетнем возрасте, когда начинает формироваться абстрактное мышление. До этого времени ребенок наивно верит, что он и его родные будут жить вечно. Возникающий страх есть осознание того, что все должно когда-то закончиться, и его жизнь тоже, а также своего рода протест против этой несправедливой необходимости. Девочки испытывают страх смерти значительно чаще, чем мальчики, — у них более выражен лежащий в основе страха смерти инстинкт самосохранения.

Без особой нужды не следует отправлять эмоционально чувствительных, впечатлительных, а тем более нервных детей, тяжело переносящих разлуку с родителями, в санатории, детские лагеря, оставлять их на попечении родственников. Здоровее они не станут, а более нервными и пугливыми — да, потому что длительное состояние стресса, испытываемое ими, ослабляет защитные силы организма и понижает сопротивляемость к угрозам извне и особенно к страхам, возникающим в воображении. А страх смерти как раз таковым и является.



КОГО НАСТИГАЕТ РАК?

Опухоли бывают не только у человека, но и у растений и животных.

Опухоли у растений часто вызываются вирусной инфекцией. А виновником «картофельного рака» является паразитирующий гриб, подвижная спора которого нападает на клетку клубня, растет в ней и создает многоядерное образование — спорангий.

И в животном царстве существует множество разнообразных типов опухолей. Например, рак молочной железы у кошек и собак встречается не так уж редко, так же как и рак прямой кишки или кожи.

Птицы страдают лейкемией (белокровие — опухолевое заболевание кроветворной ткани), то же относится и к скоту. У кур бывает саркома. А чего только не бывает у мышей! И лейкемия, и лимфома, и рак легкого, поэтому часто их используют для экспериментов. Эксперименты над мышами, в частности, показали, что виновниками возникновения целого ряда опухолей являются вирусы, реализующие свои возможности при воздействии допол-

нительного фактора (например, при искусственном создании стрессовой ситуации). Подвержены опухолевым заболеваниям и обезьяны.

Встречаются опухоли и у низших животных, например, опухоль почек у лягушек и других земноводных.

Люди болели раком во все времена. Это подтверждают находки археологов. Например, на сохранившихся костных останках времен палеолита были обнаружены опухоли. Правда, поврежденные раком кости редко где сохранились: в них почти нет кальция, и это делает их чрезвычайно хрупкими.

В Чехии археологи обнаружили скелеты с признаками опухолей на костях рук и поясничном позвонке (раскопки в Микулчицах). В Новых Замках найдены кости с незлокачественными опухолями (остеомами). Находка относится к периоду старославянской культуры (приблизительно VI век н. э.).

Ибрагим Ибн Якуб (X век) упоминает о приносивших страдания древним славянам опухолях на теле.

Опухоли могут появиться у чело-

века в любом возрасте, но у детей они образуются значительно реже, чем у взрослых. Для примера можно отметить, что во всей бывшей ЧССР детей со злокачественными опухолями было меньше, чем взрослых пациентов в одном из районов Праги. Если из взрослых больных от злокачественных опухолей умирает каждый пятый, то детская смертность от рака сегодня в цивилизованных странах очень мала. Детские опухоли составляют едва ли 3% от всех опухолевых заболеваний населения.

Количество раковых заболеваний тесно связано с возрастом, достигая максимума у людей, приближающихся к 65 годам.

Несмотря на то, что опасности возникновения злокачественной опухоли подвержен любой орган, частота повреждений различных участков тела далеко не одинакова.

Около двадцати лет тому назад у женщин ЧССР чаще всего диагностировался рак шейки матки. Сегодня это заболевание встречается реже благодаря профилактическим осмотрам, которые позволяют выявить предраковое состояние и обеспечить своевременное лечение.

Сейчас на первом месте у чешских женщин стоит рак молочной железы (приблизительно 16% от общего количества злокачественных опухолей), на втором месте — рак кожи (15,75%), дальше следует рак матки (6,8%) и толстой кишки (6,2%) и лишь затем — шейки матки (6%).

У мужчин на первом месте — рак бронхов и легких (23%), на втором — кожи (15%), на третьем — рак желудка (почти 7%), страдающих раком предстательной железы чуть меньше, следующее место занимает рак прямой и сигмовидной кишок (6,5%).

Примерно так же обстоят дела и в других индустриально развитых странах Европы и Америки.

Если попытаться оценить заболеваемость раком у представителей обоих полов вместе, то печальное первенство будет отдано злокачественным опухолям пищеварительной системы (кишечника, прямой кишки, желудка, желчного пузыря и желчных протоков, печени, слизистой оболочки желудка) — 26%, а второе место займет рак кожи, включая пигментные опухоли, — 18%.

В различных частях света общее число раковых больных неодинаково, так же как и частота поражения отдельных органов.

В цивилизованных странах заболевают раком приблизительно 25% жителей, то есть каждый четвертый человек в течение своей жизни рано или поздно заболеет какой-либо формой рака, и 20% жителей умирают от злокачественных опухолей. Только сердечно-сосудистые заболевания по смертности опережают раковые.

До недавнего времени в развивающихся странах число онкологических больных было значительно меньше, чем в индустриально развитых. Причиной тому была небольшая продолжительность жизни, связанная с инфекционными болезнями, голодом, недоеданием...

В настоящее время уровень жизни в развивающихся странах растет, и вместе с тем растет и продолжительность жизни. Однако им не удастся избежать и пороков цивилизации. Сейчас около половины опухолевых заболеваний, зарегистрированных во всем мире, приходится на развивающиеся страны.

Что касается заболеваний отдельных органов, то это происходит по-разному в разных странах.

Японцы часто страдают раком пищевода (в Чехии эта локализация встречается редко). Японки гораздо реже заболевают раком молочной железы, чем женщины в Европе и Северной Америке.

В некоторых областях Азии и Африки распространен первичный рак печени, который и в Европе сегодня встречается не так редко, как в прежние времена.

Чернокожие люди невосприимчивы к раку кожи и особенно к пигментным опухолям.

В развитых странах растет число мужчин, болеющих раком предстательной железы. Чаще всего эта форма рака наблюдается у чернокожих мужчин и очень редко — у выходцев с Востока.

Злокачественные опухоли яичек у чернокожих мужчин бывают реже, чем у белых.

У евреек не встречается рак шейки матки — очевидно, вследствие лучшей гигиены их мужей, связанной с обычаем обрезания.

Вредные химические вещества сегодня вездесущи. Очень много таких веществ попадает в организм с табачным дымом. Надо сказать, что курение — одна из самых распространенных вредных привычек современного человека.

К химическим веществам, вредно воздействующим на человека, относятся и некоторые консерванты.

Афлатоксины, вырабатываемые некоторыми плесневыми грибами, оказывают неблагоприятное действие на человеческий организм. Плесени, образующие афлатоксины, могут развиваться на долго хранящихся семенах, прежде всего на очищенном арахисе. Плесени на фруктовых соках также далеко не безопасны.

Что касается металлов, то канцерогенные свойства приписываются хрому, никелю, свинцу, бериллию и кадмию, из неорганических веществ — асбесту и соединениям мышьяка.

При работе сварщики вдыхают пары хрома, марганца и никеля; в этих парах находят также следы мышьяка и свинца. У людей этой профессии риск

заболевания раком легких повышается приблизительно на 30%, а если к тому же сварщики курят, то этот риск возрастает еще больше. То же самое можно сказать и о тех, кто свыше двадцати лет работает с дизельными двигателями, особенно если они курильщики.

Анилиновые красители при длительном воздействии на организм (при их производстве) повышают риск заболевания раком мочевого пузыря.

Загрязненный химическими веществами воздух губит не только леса, но и людей. В городах с большим химическим задымлением вместе с дождем выпадают кислоты, образовавшиеся в результате смешения окислов серы и азота с водяным паром. Английский химик Роберт А. Смит еще в 1872 году впервые употребил термин «кислотный дождь». Вследствие постоянного контакта с химикалиями у многих из нас ослаблен иммунитет.

Самый большой источник окиси азота — это выхлопные газы автомобилей.

Галогеносодержащие углеводороды, называемые фреонами, используемые в аэрозольных упаковках и применяемые в качестве хладагентов в холодильных установках, в течение многих лет считались совершенно безопасными, но это мнение оказалось ошибочным. Попадая в атмосферу, эти вещества под воздействием солнечной энергии образуют окиси хлора, разрушающие в атмосфере озоновый слой, поглощающий избыточное ультрафиолетовое излучение. Вследствие этого Земля подвергается все большему ультрафиолетовому облучению, что способствует росту раковых заболеваний кожи всех типов.

Серьезной проблемой для человечества стали инсектициды, применяемые для уничтожения вредных насекомых. В 1939 году Пауль Мюллер, швейцарский химик, синтезировал

ДДТ, благодаря массовому применению которого было приостановлено распространение брюшного тифа. Ученому за его открытие в 1948 году была присуждена Нобелевская премия. Стойкость препарата считалась его большим преимуществом, но сегодня мы поняли, что это — большая беда. 90% ДДТ сохраняется в неизменной форме около тридцати лет. Вовлекаясь в пищевую цепь (почва — растение — животное — человек), ДДТ накапливается в человеческом организме.

Массовое уничтожение насекомых этим средством имело неожиданные последствия: насекомые к нему со временем привыкли, но стали погибать животные и птицы.

Сегодня применение ДДТ уже запрещено, но, несмотря на это, ДДТ все еще используется в борьбе с комарами — переносчиками малярии.

В настоящее время мы располагаем более чем тридцатью видами разнообразных инсектицидов, например фосфороорганическими и карбонатами. При частых контактах с ними ослабляется иммунитет, так что они могут иметь как прямое, так и косвенное отношение к возникновению злокачественных опухолей.

К важнейшим физическим факторам, имеющим отношение к появлению злокачественных опухолей, относится прежде всего излучение.

Ионизирующее излучение испытывали на себе многие. Это были те, кто подвергался облучению по роду своей профессиональной деятельности, а также население районов, подвергшихся облучению во время атомного взрыва, как это произошло в конце второй мировой войны в Японии, на которую были сброшены две атомные бомбы.

Вспоминаю один случай возникновения рака на руках с метастазами в подмышечные лимфатические узлы. Это случилось с восьмидесятилетним

мужчиной, очень сведущим и известным хирургом, который в течение многих лет незащищенными руками обследовал переломы с помощью диагностического рентгеновского аппарата. Было это тогда, когда о вредном побочном действии облучения еще не задумывались или не придавали ему значения.

Подобных примеров описано множество. Отмечено, что, например, лейкемия у рентгенологов, работавших в период между двумя мировыми войнами без соответствующей защиты, наблюдалась в 10 раз чаще, чем у других категорий населения.

Пациенты, страдающие болезнью Бехтерева, у которых многократно облучали различные отделы позвоночника, также довольно часто заболевали лейкемией.

В Японии люди, пережившие атомную бомбардировку, болеют лейкемией в 30 раз чаще, чем остальные жители этой страны.

Заболевания лейкемией были дифференцированы в зависимости от возраста. Оказалось, что наиболее чувствительны к облучению маленькие дети, меньше — молодежь 10—20 лет, в более старшем возрасте чувствительность вновь возрастает. Признаки лейкемии могут появиться уже через 2-3 года после облучения, но чаще всего они появляются через 10-15 лет.

Работа с радиоактивными веществами также относится к факторам риска. Издавна были известны «яхимовская болезнь» и «шнебергская болезнь», уносившие жизни горняков, работающих в шахтах, по названиям которых и назывались болезни. Увеличению числа раковых заболеваний способствовал радон, растворенный не только в воздухе, но и в воде минеральных источников. У горняков урановых шахт и сегодня риск заболевания раком легких в 5 раз выше, чем у работников других отраслей.

В 30-х годах у работниц, смачивавших своей слюной кисточку при нанесении флюоресцирующих красок на циферблаты часов, стали обнаруживать саркому нижней челюсти, губ и ротовой полости. Это явилось результатом длительного воздействия радиоактивного вещества.

Постепенно мы узнаем все новые и новые факты о катастрофе в Чернобыле. Настоящие размеры этой трагедии старательно утаивались. Пока невозможно со всей ответственностью предсказать, как повлияет это событие в будущем на здоровье людей.

После аварии в Чернобыле всех нас продолжает беспокоить тот факт, что в мире имеется более 400 действующих ядерных реакторов. Нас завораживают восторженные речи по поводу экономичности ядерной энергии (опыт ее использования — чуть больше тридцати лет), а также надежные прогнозы на будущее. Атомная энергия очень напоминает джина, который неожиданно может выскочить из бутылки.

Инфракрасное излучение тоже может стать причиной раковых заболеваний. Обширные язвы после ожогов являются основанием для того, чтобы диспансеризовать больного и вести за ним наблюдение.

Жители высокогорных областей Тибета для согревания носят на животе плоские глиняные сосуды, заполненные раскаленными древесными углями. Частые ожоги кожи от этой процедуры приводят к возникновению рака кожи, называемого «кхангри». Похожие результаты можно наблюдать при очень частом и неосторожном пользовании электрической грелкой.

И все же одним из самых серьезных факторов риска является курение. Считается, что в 90% случаев рака легкого повинны сигареты. Впрочем, рак и курение — особая тема.

Варикозное расширение вен — это болезнь не вен, а всего организма. Как я уже неоднократно говорил в предыдущих публикациях, в организме не бывает локальной патологии, есть лишь частные симптомы, являющиеся проявлениями явных и скрытых нарушений.

В ортодоксальной медицине это заболевание лечится оперативно. Правда, никакая операция на венах не гарантирует больного от рецидива. Малоэффективными оказываются обычно и любые местные процедуры. Почему?

Давайте посмотрим, какими представлениями о механизмах формирования венозной патологии оперирует ортодоксальная медицина. Считается, что варикозное расширение вен нижних конечностей вызывается длительным стоянием, тяжелой физической работой, у женщин — беременностью. Основными причинами заболевания обычно называют слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов, препятствующих обратному току венозной крови. По моему мнению, это лишь провоцирующие факторы, которые без повреждения более важных систем могут и не приводить к подобной патологии. Далеко не все парикмахеры страдают варикозным расширением вен. И наоборот, многие из тех, кто не испытывает большой нагрузки на ноги, подвержены этому заболеванию.

Давайте посмотрим на проблему шире и глубже. Что лежит в основе варикозного расширения вен? Конечно же, застой крови в венах. Что такое варикозное расширение вен? Конечно же, приспособительная реакция в ответ на увеличение объема венозной крови в условиях прежнего объема венозного русла. Зачем вены расширяются? Это предусмотренная природой



ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

приспособительная реакция, позволяющая избежать застоя крови в жизненно важных органах.

Кстати, такое венозное расширение отмечается и у здоровых людей в особых условиях — вены вдруг «вздуваются», а затем, при нормализации условий, «исчезают» без образования варикозных узлов. Каждый раз, когда застой длится долго, возникает вероятность патологии — варикозного расширения вен.

Что является причиной длительного застоя венозной крови? Конечно, застой крови в большом круге кровообращения. А что, в свою очередь, является наиболее частой причиной этого? Либо некоторые пороки сердца, либо патология печени или селезенки с затруднением тока венозной крови через них (есть и еще несколько возможных причин, но они встречаются чрезвычайно редко).

Если у человека имеются нарушения в работе сердца, печени или селезенки, то длительное стояние, большие физические нагрузки, беременность провоцируют реализацию имеющейся предрасположенности. Получается: расширены вены, а лечить необходимо внутренние органы. Именно поэтому малоэффективны операции или разнообразные местные воздействия в виде мазей, примочек, компрессов на вены, а также эластичные бинты и чулки.

Несомненно, врожденная слабость венозных клапанов тоже встречается, но вовсе не у всех больных. И не в этом главное. Правда, учитывая ее, не стоит отказываться от бинтования вен или применения других облегчающих болезнь средств.

Какая патология сердца, печени или селезенки приводит к расширению вен? Конечно, не любая. Варикозное расширение вен нижних конечностей формируется, в первую очередь, при дефекте межжелудочковой перегородки сердца, реже — при недостаточности митрального клапана сердца, при недостаточности или стенозе трикуспидального клапана сердца, а также при дистрофических (склеротических) изменениях в печени или селезенке.

Дефект межжелудочковой перегородки сердца приводит к тому, что венозная кровь правого желудочка смешивается с артериальной левого. В норме венозная кровь, после печени попав в правый желудочек, должна полностью пройти через малый круг кровообращения (через легкие), обогатиться кислородом и стать артериальной кровью, после чего — попасть в левый желудочек, из него — в аорту и в большой круг кровообращения, то есть ко всем органам и конечностям (в том числе и к ногам). Постоянный частичный сброс крови из правого желудочка мимо легких в аорту и боль-

шой круг кровообращения постепенно приводит к переполнению его кровью, к слабости левого желудочка и вначале физиологическому, а затем патологическому расширению вен нижних конечностей. При других пороках сердца имеют место несколько иные механизмы гемодинамических нарушений, но с одинаковым итогом — застоем крови в большом круге кровообращения, и в частности — в венах нижних конечностей. Во всех этих случаях также отмечаются застойные явления в печени и селезенке, в геморроидальных венах.

Считается, что дефекты межжелудочковой и межпредсердной перегородки являются врожденными, то есть возникшими в период внутриутробного развития плода под влиянием различных повреждающих генетический аппарат факторов. Также считается, что дефекты клапанов формируются преимущественно вследствие их воспаления как осложнения, в первую очередь ревматического. Однако, как показывает мой многолетний опыт, абсолютное большинство всех пороков сердца имеет не врожденный или воспалительный генезис, а наследственный, то есть люди получают пороки по наследству, от своих предков. Огромное число людей живут с различными пороками сердца и даже не подозревают об этом, а если у них при случайном обследовании что-либо находят, то принимают за приобретенную патологию: ведь раньше ее не было! Просто раньше не обращали внимания, чаще всего потому, что внимательно не обследовали сердце и не учитывали микрожалобы человека.

Классическим примером наследственного порока сердца с формированием варикозного расширения вен является негрубый дефект межжелудочковой перегородки сердца. Поскольку дефект негрубый, то его и не лечат. Классические симптомы

такого дефекта выражаются в том, что у таких больных постоянно мерзнут кисти и стопы, а кроме того с юности (иногда даже с детства) формируется варикозное расширение вен нижних конечностей.

Что касается патологии печени и селезенки, то здесь ведущее значение имеют, как уже отмечалось, дистрофические изменения в них. Самый характерный пример таких изменений — осложнение после вирусного гепатита или малярии, которое приводит к застою крови в печеночной (воротной) вене и, соответственно, в венах ног и в геморроидальных венах. Со временем сам застой усугубляет болезненное состояние печени или селезенки (так как в них нет нормального кровотока), а также постоянно затрудняет работу сердца, что опять-таки усиливает застой. Формируется патологический круг.

Другими причинами дистрофических изменений в печени являются хронический гепатит (вследствие недолеченного острого), хронический венозный застой в печени при деформации желчного пузыря или камнях в нем с хроническим застоем желчи в печеночной системе. К такому же результату может привести постоянное воздействие на печень токсических веществ (например, на вредном производстве), или пищевые отравления с повреждением печени, или многолетнее нарушение обмена веществ из-за хронической патологии кишечника, поджелудочной железы, почек. Возможно и сочетание этих причин, каждая из которых может быть невыраженной и потому не привлекающей внимания врачей, привыкших работать только с явными болезнями. К дистрофическим изменениям в селезенке могут приводить какие-либо сильные кровотечения в прошлом.

При не слишком запущенном варикозном расширении вен и при не очень

грубой дистрофии печени (которая требует длительного лечения) мои пациенты ощущают эффект лечения уже через 2-4 недели.

Однако хочу предупредить: те рекомендации, которые я даю в этой статье, имеют общий, типологический характер, они не могут быть одинаково результативны для всех. Наилучший эффект достигается при индивидуальных диагностике и лечении.

Если у вас варикозное расширение вен нижних конечностей, постарайтесь, насколько это возможно, выяснить, патология какого органа привела к этому заболеванию. Тщательно обследуйте сердце с помощью УЗИ. Многие думают, что достаточно электрокардиограммы. На самом деле пороки ЭКГ не показывает, так как регистрирует лишь электрофизиологическую активность сердца, но никак не его структуру. Поэтому необходимо сделать ультразвуковое исследование сердца (эхокардиографию) или, в крайнем случае, фонокардиографию (запись шумов сердца). К сожалению, вы не всегда можете рассчитывать на одобрение такого подхода участковым врачом. Если он откажет вам в направлении на обследование сердца, руководствуйтесь субъективными наблюдениями. Если у вас часто отмечаются учащенное сердцебиение и одышка при небольших нагрузках; если часто (пусть даже не сильно) отекают лодыжки и стопы, если мерзнут кисти и стопы, вам необходимо проводить мягкую сердечную терапию. Следует только учесть, что похожие симптомы отмечаются и при других проблемах со здоровьем. Учащенное сердцебиение, например, — при дисфункции щитовидной железы, неврозах, лишнем весе, шейном остеохондрозе и т. п. То же относится и к одышке, и к отечности стоп. В диагностике все очень и очень неоднозначно, именно поэтому и требуется индивидуальный подход.

Теперь что касается патологии печени. Если вы болели в прошлом гепатитом или малярией или болеете хроническим гепатитом; если вы много лет работали на вредном производстве или у вас хронический холецистит или обнаружены камни в желчном пузыре; если у вас часто бывает тяжесть и даже боли в правом подреберье; если у вас было отравление и после него вы стали чувствовать описанные неприятные ощущения в правом подреберье, — при любом из этих симптомов вам совершенно необходимо проводить печеночную терапию. Предварительно полезно сделать некоторые исследования: печеночные пробы, ультразвуковое исследование печени. Если при этом обнаружатся какие-либо патологические изменения, то необходимость в указанной терапии усиливается.

Патологию селезенки большинство людей чаще всего вообще не ощущает. В качестве необязательного симптома могут отмечаться лишь частые носовые кровотечения (но это бывает и при других патологических состояниях). Желательно также сделать УЗИ селезенки.

Если при всем этом вас постоянно беспокоит поджелудочная железа или есть жалобы на другие органы пищеварительной системы, а тем более если известно о наличии хронического гастроэнтероколита, то параллельно необходимо серьезно заниматься и этим. В предыдущих моих публикациях в журнале «Будь здоров!» приводились некоторые рекомендации по лечению пищеварительной системы (№ 10 за 1995 г. и № 5 за 1996 г.)

Не менее важно привести в порядок почки (об этом тоже можно прочитать в журнале «Будь здоров!» № 10 за 1995 г.).

Итак, для укрепления сердца регулярно включайте в рацион изюм, курагу, чай из смеси мочегонных трав.

Такой чай можно составлять из мягких мочегонных трав (листья березы, малины, земляники, семена укропа, немного полевого хвоща, спорыш и листья брусники) либо из смеси аптечных сильнодействующих почечных трав (но в этом случае доза должна быть в 3-5 раз меньшей, чем указано в инструкции). Пить эти чаи надо не 2-3 недели, а постоянно, почти каждый день. Регулярно применяйте боярышник в любом виде по инструкции, а если у вас отмечается значительная отечность стоп и частые сердцебиения, советую регулярно пить либо ландышево-пустырниковые капли, либо настойку из смеси ландыша, красавки, пустырника, которая продается в аптеках. При любом дискомфорте в области сердца смело прибегайте к таким сердечным средствам, как валокордин, кардиовален, корвалол и пр. Проведите (по инструкции) курс рибоксина, улучшающего состояние мышцы сердца. Чаше добавляйте в пищу кардамон и мускатный орех, укрепляющие сердце. Делайте массаж сердечных точек, массируйте мизинцы кистей. Занимайтесь оздоровительной гимнастикой, но не чрезмерно — до первых признаков усталости.

Приведение в порядок печени требует гораздо больше усилий и времени. Ограничивайте употребление жирных и жареных блюд. Чаше ешьте геркулес, творог, гречку. Включайте в свой рацион белковые блюда — мясо, рыбу, яйца, творог, орехи (яйцами и орехами, однако, не злоупотребляйте). Регулярно применяйте желчегонные препараты перед едой. После еды прикладывайте очень теплую грелку на область печени на 10-20 минут. В течение двух лет проведите несколько курсов специальной печеночной терапии: курс любого аптечного печеночного

сбора трав и последовательно курсы карсила (легалон), эссенциале-форте, липостабила (по инструкции). Регулярно растирайте, массируйте область печени, а также проводите мягкий массаж правого подреберья пальцами. Очень полезны некоторые асаны из хатха-йоги — «Плуг», «Скрученная поза» («Спираль»). 2-3 раза в месяц желательно проводить слепые зондирования печени с минеральной водой или с магнием. 1-2 раза в неделю принимайте на ночь 1 ст. ложку оливкового или вазелинового масла. Проводите акупрессуру (точечный массаж) точек печени на туловище, ногах, руках и стопах. Из специй при патологии печени хороши асафетида, мускатный орех, барбарис, цикорий, из фруктов — кислый виноград, арбуз, персики.

При изменениях в селезенке дистрофического характера лечение также требует длительного времени. Регулярно растирайте, массируйте область селезенки (по средней подмышечной линии слева на уровне солнечного сплетения). Постоянно делайте точечный массаж (акупрессуру) селезенки. Из специй при патологии селезенки полезны зира, цикорий, уксус, из фруктов — инжир.

На фоне всех этих рекомендаций дополнительный эффект принесут и любые местные процедуры, которые всем известны. Полезны будут и гомеопатическое лечение, и иглорефлексотерапия, и водолечение, но в первую очередь не для вен, а для перечисленных органов. И не забывайте об общеоздоравливающих мероприятиях, включающих в себя гимнастику, режим, длительные прогулки, рациональное питание, без которых максимального эффекта в лечении никогда не добиться.

КАПЛЯ КРЕОЛИНА

Несколько лет тому назад мне рассказали удивительную историю. Одну бабулю выписали из областного онкологического центра как безнадежно больную. Но произошло чудо. Кто-то подсказал старушке, как избавиться от рака печени с помощью ...креолина (довольно ядовитая маслянистая жидкость темно-коричневого цвета, используемая в ветеринарии).

Правда, смертельно больная старушка решила одновременно воспользоваться и другим советом — принимать ванны с настоем трав. Дело было летом, и ее дед стал ходить в лес и рвать самые разные травы в период их цветения. Дома он раскладывал их на дне ванны, заливал крутым кипятком, давал время для настоя и снижения температуры воды до 40—45°C, а затем усаживал туда жену. При этом в течение 15-20 минут, пока она принимала ванну с травяным настоем, дед стоял перед образами с зажженной лампадой и творил молитвы. То же самое делала и старушка, полулежа в ванне. Затем он вынимал ее из воды, укладывал на кровать, а уже потом давал ей стакан молока с креолином.

Такое лечение продолжалось все лето. К осени восьмидесятилетняя

больная уже самостоятельно ходила. В это было трудно поверить.

В тот год я не смог с ней встретиться, а на следующий в живых ее, к сожалению, не застал. Но умерла она не от рака! Глуховатую старушку сбил грузовик, которым управлял пьяный водитель.

И все же я узнал от одной своей знакомой методику лечения рака печени и желудка с помощью креолина. Она такова: в первый день в 50 г молока накапать две капли креолина и выпить перед сном. На другой день увеличить дозу до трех капель. Далее добавлять по капле каждый день. Предел — 15 капель, затем нужно снижать дозу на одну каплю в день. Закончить прием одной каплей, растворенной в 50 г молока.

Сделав недельный перерыв, повторить все лечение сначала.

После каждого курса лечения необходимо обследование в онкодиспансере.

Думаю, если одновременно делать травяные ванны, используя опыт бабули из Сибири, то это будет только на пользу, а возможно, существенно усилит эффект исцеления. Кстати, и молитвы не помешали бы.

ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ

Легко и приятно дышится в лесу, у моря, в парке. Однако и в душном летнем городе, и на прекраснейшем горном курорте состав воздуха одинаков — 21% кислорода, 0,03% углекислого газа, остальное — азот и примеси. Как раз эти примеси и определяют отличие хорошего воздуха от плохого. Подсчитано, что в нынешнем веке в результате своей интенсивной деятельности человечество забросило в атмосферу более миллиона тонн кремния, полтора миллиона тонн мышьяка, около миллиона тонн кобальта. Еще больше загрязняется воздух выбросами окислов углерода, серы, азота.

В нашей стране в атмосферу ежегодно попадает более 200 миллионов тонн вредных веществ, причем 40% этого загрязнения обязаны своим происхождением транспорту, главным образом автомобилю. По улицам российских городов носятся автобусы, грузовики и мотоциклы, окутанные черным облаком выхлопных газов. Нормативы предельно допустимой концентрации вредных веществ, выбрасываемых нашими автомашинами, гораздо менее строги, чем в западных странах. И тем не менее, согласно статистике, до 20% автомобилей и автобусов уму-



дряются нарушить эти нормы, заставляя нас дышать окислами свинца, углерода и прочих чуждых нашему организму соединений. Нетрудно подсчитать, что каждый россиянин таким образом получает свинца больше, чем содержится в пистолетной пуле. И лишь необыкновенными приспособительными возможностями человека

можно объяснить тот факт, что мы еще не сложили свои головы в этом смертельном обстреле.

Но все-таки гораздо большая часть нашей жизни проходит не на задымленных улицах, а в помещении — в своей квартире, на работе, в учебном заведении. Уж здесь-то воздух должен быть чище! Разве? А чем же тогда объяснить облегчение, которое мы испытываем, открывая окно или форточку? Ответ на этот вопрос дают экологи, которые утверждают, что загрязнение

веществ, правда, поставляя взамен кое-какие продукты уличной загазованности. Кроме того, в зимнее время открытая форточка устраивает не всех и не всегда, создавая определенный дискомфорт.

Спасают очистители воздуха. Особенно нужны они в тех случаях, когда в семье есть люди, предрасположенные к астме, аллергическим или простудным заболеваниям. Скольких детей можно было бы уберечь от этих болезней или облегчить им выздоровление,

Воздухоочиститель «Супер-плюс»

можно приобрести в

«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»

**Дербеневская ул., 11а, проезд: м. «Павелецкая»,
авт. 632, 13 до ост. «Детский сад».**

Телефоны: 235-77-64, 235-77-62 и 235-06-68

воздуха в жилых и служебных помещениях едва ли не в 100 раз выше, чем на улице (правда, не на такой, как Садовое кольцо).

Пыль, кухонные запахи, табачный дым, испарения, микроорганизмы — все это особенно опасно из-за того, что с совершенной неизбежностью накапливается в замкнутом пространстве квартиры. Открытая форточка лишь снижает концентрацию вредных

если бы в квартире был воздухоочиститель!

Лучшим отечественным очистителем воздуха считается аппарат «Супер-плюс». Он надежен, прост в обращении, удобен, гарантированно очищает 50 кубических метров помещения, относительно недорог (300 тысяч рублей). «Супер-плюс» имеет сертификат Госстандарта России и Госкомитета России по санэпидемнадзору.

Диалоги

- Официант, у курицы, которую вы мне принесли, одна нога короче другой.
- Послушайте, вы заказали курицу, чтобы ее есть, или вы собираетесь с ней танцевать?

-
- Жизнь, Петька, будет прекрасной. Консерватории построят. Сверху поставят пулеметы...
- А это, Василий Иванович, зачем?
- Чтобы консервы не стажили.



ОРГАНИЗМ НА ЗАПОРЕ



Стоит ли помогать природе

Фото Владимира Сёмина

Некоторые видные диетологи отрицают искусственные способы очищения организма. В их числе известный популяризатор дозированного голодания Поль Брэгг. Не применяют эти процедуры и многие учителя хахта-йоги, к примеру, Б. Айенгар. С их аргументацией трудно не согласиться. Действительно, ни им самим, ни их ученикам

такое очищение не требуется. Эти люди придерживаются исключительно здорового образа жизни, едят только натуральную пищу, ежедневно и по многу часов выполняют физические упражнения. Их организм работает как часы, и эффективное самоочищение происходит без постороннего вмешательства.

Если вы последователь Брэга, ничем не болеете, ведете физически активный образ жизни, голодаете по одному дню каждую неделю и по три дня в квартал, то очищающие процедуры вам, скорее всего, не нужны. Ни к чему они и йогам, практикующим асаны по несколько часов в день. Но гораздо больше нездоровых людей, которым они просто необходимы. И возражение, что вмешательство в работу организма противоестественно, не убедительно, если сам образ жизни не соответствует законам природы. Ни одно лекарство не заменит чистоту внутренних органов. Эта чистота — еще не само здоровье, но необходимый шаг к нему.

Что происходит внутри

Как выглядит желудочно-кишечный тракт человека, с детства засорявшего себя обычным бессистемным питанием?

Самое неприглядное зрелище представляет собой толстый кишечник. Не стоит морщиться, ведь запорами страдает гораздо большее число людей, чем принято считать. Если у человека нет стула несколько дней подряд и это повторяется не однажды, не приходится сомневаться, что его толстая кишка забита. Это явный запор. Но многие из тех, у кого стул бывает ежедневно и кто уверен, что в этом отношении у него все в порядке, страдают скрытой формой запора.

Дело в том, что при обильном поступлении пищи часть ее при переваривании приклеивается к складкам ободочной кишки. В дальнейшем эти частицы присыхают, к ним приклеиваются новые, и этот процесс непрерывно продолжается. В результате в толстой кишке остается лишь узкий просвет, по которому выводится часть отходов. У человека каждый день бывает стул, он спокоен, и в то же время застывшие,

превращающиеся в камень массы остаются в его организме годами. Я видел рентгенограммы толстого кишечника человека пожилого до и после очищения. Поразительная разница!

Если кишечник забит постоянно разлагающимися отходами, в которых скапливаются болезнетворные бактерии, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и с кровотоком распространяются по всему организму.

В первую очередь инфицируются близлежащие к кишечнику органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Такие болезни не проходят даже после интенсивного лечения, ведь очаг инфекции остается.

Запоры являются первопричиной многих недугов: несварения и диспепсии, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря, многочисленных кожных болезней и аллергии, более половины женских болезней, расстройств нервной системы. Даже частые простуды и головные боли неясного происхождения нередко имеют в своей основе такую банальную вещь, как запоры. Часто достаточно сделать небольшую клизму, чтобы сильная головная боль прошла. Так что запор — это неприятность отнюдь не «местного значения».

Что происходит при запорах с другими органами пищеварения? Многочисленные складки тонкой кишки — а их около 600 — оказываются как бы склеенными отходами пищи. Перистальтика, а следовательно, и скорость передвижения пищевой массы замедляются, сокращается количество выделяемых ферментов. Желудок становится вялым, уменьшается его мышечный тонус. Слизистая оболочка покрывается тонкой бурой пленкой, препятствующей нормальной желудочной секреции и должному всасыванию.

Поджелудочная железа перенапрягается, чтобы обеспечить панкреатический сок для переваривания плохо сочетающихся продуктов. Это сказывается на качестве и количестве производимых ею гормонов, регулирующих углеводный и жировой обмен (в числе таких гормонов всем известный инсулин).

Печень не справляется с нейтрализацией ядов, поступающих с каждой новой порцией пищи, и часть токсинов поступает в основной кровоток. Избыток жиров в питании требует дополнительного количества желчи, что создает нагрузку на печень. Результат — разнообразные болезни.

Воистину человек обладает огромным запасом прочности, если ему удастся жить в экстремальных условиях ежедневных пищевых перегрузок и самоотравлений. Правда, из-за этого он и живет намного меньше, чем хотелось бы.

Что нужно для хорошего стула

Для того чтобы избавиться от запоров, наладить работу кишечника, надо сначала очистить его. Ничего лучше клизмы для этого человечество не придумало. Однако о клизмах написано так много, что не хочется повторяться.*

Поговорим о том, что известно меньше, — о тех мерах, которые необходимо соблюдать каждодневно, чтобы не мучиться от запоров, то есть о профилактике.

У здорового человека, который 2-3 раза в день ест натуральные продукты и достаточно двигается, стул бывает 2-3 раза в сутки — по числу приемов пищи. Работа кишечника ухудшается в

первую очередь из-за неправильного, то есть ненатурального питания. Усугубляют ситуацию недостаточное количество потребляемой ежедневно воды, сидячая работа и стрессы. Это классические причины запоров.

Различают два основных типа запоров — спастический и атонический. При спастическом запоре толстая кишка постоянно напряжена, но перистальтика отсутствует. Часто бывают боли в животе и неприятное урчание. Атонический запор проистекает от вялости всего кишечника, снижения его тонуса.

И от того, и от другого запора можно избавиться (еще лучше, конечно, учесть эти рекомендации заранее и не допустить запора).

Итак, первая профилактическая мера — потребление достаточного количества жидкости. Если жидкости не хватает для жизненно важных функций, она изымается из менее значимых органов, например, из толстой кишки. Содержимое ее обезвоживается и затвердевает, что, конечно же, не способствует нормальному опорожнению.

Второе необходимое условие для нормальной перистальтики — физические движения. Бег, прогулки быстрым шагом, плавание, гимнастика — все что угодно, по желанию. Один час активных занятий в день — это необходимый минимум для поддержания тонуса организма, и следовательно кишечника. Особенно полезны движения для мышц живота и спины. Для лучшего эффекта перед занятиями нужно выпить стакан теплой воды.

У йогов есть еще один оригинальный способ нормализации работы кишечника — «уговаривание».

Как правило, перистальтические движения совершаются непроизвольно, как будто без участия сознания. Однако разум может контролировать работу любого органа. Правда, с одним

* О том, как это грамотно сделать, рассказано в журнале «Будь здоров!» № 5/6 за 1993 г. в статье С. Бородина «Свекольная клизма».

органом легче «договориться», с другим — сложнее. Кишечник йоги считают одним из наиболее «послушных» органов. Чтобы он сработал, бывает достаточно заранее назначить ему определенное время. Обращаясь к кишечнику, следует несколько раз похлопать пальцами по животу от пупка до лобка и мысленно высказать ему свое требование.

Отношение к кишечнику должно быть доброжелательным, но приказ — твердым. Резкость и грубость расстраивают нормальную работу кишечника, могут вызвать новые спазмы (йоги в таких случаях говорят, что он «обиделся» или «испугался»). Я иногда обращаюсь к своему кишечнику так: «Мой хороший, давай-ка завтра в семь утра сработай, как положено. Я к тебе хорошо отношусь, пою и кормлю, учитываю твои интересы, так что давай, действуй!»

Конечно, на самом деле слова не требуются, тут воздействуют не мысли, облеченные в слова, а установка разума подсознанию. И срабатывает! Причем без всяких слабительных! Но к этому надо относиться серьезно, «обманывать» кишечник нельзя. А то человек даст такую установку, а сам забудет про нее и окажется в этот момент в метро. Если это произойдет несколько раз, кишечник перестанет «слушаться» совсем.

Метод этот на самом деле очень мощный. Таким же способом можно успокоить сердце, печень, желудок, другие органы. Кстати, при неожиданных поносах нужно похлопать указательным пальцем по копчику и укоризненно обратиться к кишечнику: «Что это еще такое? Прекрати, пожалуйста, и работай как следует!» Можно добавить еще несколько укоряющих слов. Попробуйте, прежде чем пить лекарства, — действие часто бывает моментальным.

Следующий способ нормализации

работы желудочно-кишечного тракта — массаж живота. Эти несложные движения полезно проделывать каждый вечер.

Ладонью правой руки делайте круговые движения по часовой стрелке, как раз по ходу ободочной кишки. Массировать надо около минуты.

Затем ладонями обеих рук одновременно совершайте движения от ребер (сбоку) к лобку. Руки движутся как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной в лобке. Массируйте около минуты только в одном направлении — сверху вниз.

Следующий прием: правой ладонью гладьте живот от солнечного сплетения до лобка. Левую руку положите на правую. Массировать следует сверху вниз одну минуту.

Вот и все, однако с помощью этого простого массажа даже при хронических запорах удастся вызвать нормальный стул. Массаж дает великолепный результат и как профилактическая мера.

И конечно, питание

Как правило, запорами страдают люди, потребляющие мало клетчатки и других растительных волокон. Если в рацион добавить овощи и фрукты, работа кишечника обычно быстро нормализуется. Ведь неперевариваемые волокна заставляют интенсивно сокращаться кишечные стенки и заодно «выскребают» их. Причем, как и другие естественные средства, клетчатка помогает и при спастических, и при атонических запорах. Своим мягким послабляющим действием особенно славятся дыня, свекла, брюква, капуста, морковь, тыква. Часто при запорах хорошо помогают рассыпчатые каши — гречневая, перловая, пшенная.

Послабляюще действуют многие соки — сливовый, свекольный, мор-

ковный, картофельный. Подобным действием обладает и молочная сыворотка. Ею одной за две-три недели можно существенно выправить работу кишечника. А вот слизистые супы, вязкие каши, белый хлеб и макароны (не говоря уж о сладких сдобных пончиках) лучше забыть. Следует также избегать вяжущих фруктов — айвы, гранатов, груш, кизила, из ягод — черники и брусники.

Очень полезны для людей, страдающих запорами, пшеничные отруби. Они, кстати, не только чистят кишечник, но и регулируют холестериновый обмен. Первую неделю их следует принимать по 1 чайной ложке во время каждой еды — с кашами, супами. Затем дозу увеличивают до 1 столовой ложки за один прием. Как только стул нормализуется, дозу постепенно сокращают и в дальнейшем переходят на обычную еду, преимущественно состоящую из овощей и фруктов, хлеба с отрубями, рассыпчатых каш. Для тех же целей можно воспользоваться смолотым в порошок овсом. Только овса берут примерно в 4 раза меньше, чем отрубей.

Вазелиновое масло

Если запор сочетается с геморроем или с растяжением прямой кишки, то для смягчения стула пользуются вазелиновым маслом. Основным показателем в данном случае является болезненность при стуле. Вазелиновое масло совершенно безвкусно и не переваривается ни в желудке, ни в кишечнике. Обычно его назначают по 1—2 столовые ложки перед едой. Дозу варьируют в зависимости от тяжести заболевания, при необходимости ее можно увеличить, поскольку масло безвредно. Хорошо помогает масло и детям, только для них применяется меньшая доза.

Лечиться с помощью масла нужно

две-три недели, постепенно сокращая дозу. Затем специальным питанием, гимнастикой, массажем приучают кишечник к самостоятельной работе.

Итак, очистив кишечник с помощью клизм, важно добиться ежедневного стула. Как правило, перечисленных средств для этого вполне хватает. Но если запоры иногда все-таки случаются, в крайних случаях придется прибегнуть к слабительным.

Слабительные

Клизма воздействует на толстую кишку, активно вымывая ее содержимое. Слабительные же чистят преимущественно тонкий кишечник, хотя, конечно, частично освобождается и толстая кишка. Слабительные бывают разные. Для эффективного одноразового очищения (например, перед голоданием) широко используется магнезия или горькая английская соль. От 30 до 50 г соли (2-3 столовые ложки) растворяют в 500 мл воды. Очень хорошо подходит любая минеральная вода. Соль пьют только натошак. После легкой еды должно пройти по меньшей мере 5-6 часов, и больше в этот день лучше ничего не есть.

Для людей, вынужденных время от времени прибегать к слабительным из-за запоров, больше подходят растительные средства. Вот эффективный слабительный сбор:

кора крушины — 3 части,
трава тысячелистника — 1 часть,
крапива — 2 части.

Чайную ложку смеси кипятить в стакане воды 10 минут. Когда остынет, процедить и выпить на ночь.

Эти советы помогут вернуть румянец щекам, гладкость и упругость — коже, избавить от белого налета на языке, неприятного запаха изо рта, болей в области печени и многих других неприятных симптомов.



Болезнь XX века

Болезни прямой кишки (проктологические заболевания) широко распространены во всем мире, но особенно часто они бывают у жителей индустриально развитых стран. Данные многочисленных исследований достоверно свидетельствуют об одном важном предрасполагающем к возникновению указанных болезней факторе. Речь идет о запоре, который называют болезнью цивилизации, болезнью XX века.

Почему же в наше время так много людей страдают запором? Одна из причин представляется наиболее вероятной: потребление слишком большого количества животных жиров и белков при недостатке в пище грубоволокнистой клетчатки, то есть простых сортов хлеба, злаков, овощей, фруктов.

Диетологи выделяют так называемый «западный» тип питания, когда человек употребляет в пищу почти готовые для всасывания вещества. В этом случае большинство пищевых ингредиентов всасывается и утилизируется уже в верхних отделах пищеварительного тракта. При таком типе питания образуется значительно меньше каловых масс, они быстрее уплотняются, медленнее продвигаются по толстой кишке, задерживаются на участках ее физиологического сужения — так называемых сфинктерах (слепая кишка, изгибы ободочной

кишки, сигмовидная кишка и др.) Этим создаются условия для возникновения запора.

Таким образом, западный тип питания может вызывать заболевания прямой кишки. Люди старших возрастных групп особенно должны заботиться о том, чтобы в их пище было меньше животных жиров и белков и больше грубоволокнистой клетчатки. Это важная мера профилактики многих болезней прямой кишки, в том числе и новообразований.

Доктор Беркитт много лет наблюдал за образом жизни и состоянием здоровья аборигенов одного из южноамериканских племен. Жители этого племени традиционно питаются преимущественно растительными продуктами (сладкий батат — родственник картофеля, фрукты, соки), они очень редко (1-2 раза в год) едят мясо (причем только свинину), употребляют в основном козье молоко. Занимаясь лечением аборигенов и изучая результаты вскрытия умерших, Беркитт установил, что жители этих мест запором не страдают, стул у них имеет пастообразную консистенцию. Одновременно оказалось, что такие заболевания прямой кишки, как полипы и рак, за период наблюдения у аборигенов не встречались.

Итак, профилактика запора — важный момент в предупреждении заболеваний прямой кишки. В каждом кон-

кретном случае надо попытаться установить причину появления запора и по возможности устранить ее. Прежде всего необходимо наладить оптимальный режим и ритм питания. Вспомним народную мудрость, рекомендующую завтрак съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу. Многочисленные наблюдения подтверждают, как вредна плотная еда на ночь: пищевой комок при горизонтальном положении тела продвигается по пищеварительному тракту медленнее, он как бы слёживается. Поэтому ужин должен быть легким, а интервал между последней едой и сном — не меньше 2-3 часов. Полезно и прогуляться перед сном. Эти простые советы по режиму питания проверены самой жизнью.

Геморрой среди болезней прямой и ободочной кишки у взрослого населения занимает первое по частоте место — на его долю приходится 38,2% всех проктологических заболеваний (у мужчин — 37,9%, у женщин — 38,3%). Более чем в 80% случаев геморрой является основным заболеванием, а в остальных он сопутствует другим проктологическим поражениям.

Раньше было принято считать, что геморрой возникает вследствие варикозного расширения обычных вен прямой кишки. Это не совсем так. В его основе лежит патология не обычных вен, а особых сосудистых (кавернозных) образований подслизистого слоя анального канала, заложенных в процессе нормального развития зародыша человека.

В большинстве случаев скопления таких кавернозных телец располагаются в строго определенных участках анального канала. В начальной стадии болезни при осмотре анального канала и нижней части прямой кишки можно видеть небольшие слегка синюшные или красноватого цвета выбухания слизистой оболочки. Со временем они

увеличиваются в объеме, особенно за счет наружных частей, и тогда их верхушки как бы разделяются на доли. Вот эти-то доли неправильно трактуются как отдельные геморроидальные узлы. Отсюда и распространенное среди врачей заблуждение о наличии 6, 8 и более геморроидальных узлов. Внутренних узлов обычно только 3 (очень редко 4).

Клинические проявления геморроя разнообразны. Можно выделить два основных синдрома: острый приступ болезни и хронический геморрой. Это, конечно, две стадии одного заболевания, но и в них нужно выделять разные формы геморроя, которые определяют тактику лечения. Практически можно говорить о четырех формах (синдромах) геморроя.

Бессимптомный геморрой

Термин «бессимптомный геморрой», конечно, условен, но профилактика геморроя — понятие реальное. В лечении такие люди еще не нуждаются, но рекомендации, например, по образу жизни им дать необходимо. Если это люди, занятые тяжелым физическим трудом, или представители «сидячих» профессий (операторы ЭВМ, машинистки, телефонистки и т. п.), им можно рекомендовать профилактическую гимнастику для укрепления стенок прямой кишки, научить правильному проведению туалета после стула, объяснить опасность злоупотребления спиртными напитками и острой пищей, а главное, дать подробные указания, как избегать запора. При некоторых видах деятельности (это касается, в частности, шоферов) следует хотя бы временно перейти на другую работу. Профилактика геморроя представляет собой важную задачу, так как часто выполнение самых простых рекомендаций при бессимптомном геморрое может namного

отсрочить появление клинических признаков заболевания и даже предупредить его развитие.

Острый геморрой

По клинической картине различают 3 степени тяжести острого геморроя.

I степень. Небольшие, слегка болезненные подкожные образования. Кожа в этой области краснеет. Больные отмечают жжение и зуд, особенно после дефекации. Описанные явления усиливаются при приеме острой и соленой пищи, спиртного, при сидении на жестком стуле.

II степень. Область заднего прохода резко болезненна, красная, уплотнена. Пальцевое исследование прямой кишки почти невозможно из-за болей и спазма анального сфинктера. При сидении и ходьбе появляются сильные боли. Больные искусственно задерживают стул.

III степень. Вся окружность заднего прохода занята воспалительным инфильтратом. Самая поверхностная пальпация резко болезненна, пальцевое исследование прямой кишки невозможно. Видны ущемленные багровые или (в запущенных случаях) сине-багровые образования по окружности заднего прохода, плотные и невправляющиеся. Часто при этом возникает нарушение мочеиспускания. Если не принимать мер, выпавшие узлы некротизируются, а покрывающая их слизистая оболочка изъязвляется, что грозит развитием тяжелого воспаления (парапроктит).

Считаю необходимым предостеречь больных от ненужных и вредных попыток вправить выпавшие и ущемившиеся узлы: кроме болей, кровотечения или ранения слизистой оболочки этим ничего не добиться.

До самого последнего времени большинство врачей предпочитают при остром геморрое консервативную

терапию (покой, щадящая диета, разжижение стула, свечи, мази, новокаиновые блокады, масляно-бальзамические повязки). Консервативное лечение острого геморроя дает временный эффект — на период проведения терапии и в ближайшие после нее сроки. Возобновление запора, погрешности в диете, тяжелая физическая нагрузка, как правило, обуславливают очередное обострение. Чаще всего обострения возникают весной или осенью (сезонный характер).

Я придерживаюсь в этом вопросе позиции золотой середины. Дело в том, что современное комплексное консервативное лечение геморроя дает довольно быстрый эффект. Ограничение острых блюд в пище, покой, предупреждение запора почти всегда приносят облегчение при остром геморрое, а применение свечей и мазей, в том числе с гепарином и протеолитическими ферментами (трипсин, химопсин), способствует более быстрой ликвидации воспалительного процесса и болей.

Свечи назначают 2-3 раза в день, причем обязательно после стула и на ночь. Свечу вводят в задний проход, не проталкивая ее высоко (иначе она проваливается в ампулу прямой кишки и местного действия не оказывает). При введении свеча как бы выскакивает наружу, именно в этом положении ее следует придерживать марлевым шариком в течение 1-2 минут, пока она не растворится под воздействием температуры тела. Мазь с гепарином и химопсином вводят в задний проход с помощью специального наконечника-тюбика (готовый препарат) либо на кусочке марли или пальцем в резиновой перчатке. Мазь применяют также 2-3 раза в день.

В неосложненных случаях описанное лечение проводится амбулаторно, оно дает хороший и быстрый эффект. Если же при первом осмотре обнару-

живается некроз выпавших и ущемленных узлов, выявляются общая слабость, высокая температура, сильные боли, то необходима госпитализация. В этих случаях в комплекс лечения включают новокаиновые (иногда с гидрокортизоном) блокады.

Описанный лечебный комплекс, имеющий определенные преимущества перед обычным способом лечения острого геморроя, тем не менее также не гарантирует от рецидива болезни. В связи с этим в случае повторных обострений, если позволяет общее состояние больного, при остром геморрое я рекомендую операцию.

Геморрой с упорными кровотечениями

Хотя само слово «геморрой» переводится как кровотечение, все же в клинике этого заболевания не у всех больных выделение крови из заднего прохода во время дефекации или сразу после нее (даже при отсутствии запора) выступает как основной и единственный симптом. Таких больных можно выделить в особую группу, ибо тактика по отношению к ним не должна быть шаблонной.

Кровотечения чаще усиливаются и учащаются с нарастанием длительности заболевания. Это легко объяснить. Если кровотечения интенсивны и быстро приводят к анемии, больных госпитализируют и оперируют. Таких больных сравнительно немного. Если же в течение в среднем одного года с момента появления кровотечений не наступает выраженного ухудшения общего состояния и не развивается анемия, то есть при хорошей компенсации небольших регулярных кровопотерь, кровоостанавливающая терапия оказывается успешной. Убедившись, что кровотечения из заднего прохода связаны только с геморроем, врач назначает щадящую диету, свечи с адре-

налином, витамин К, рекомендует проводить профилактику запора. Такое лечение дает хороший эффект: кровотечения обычно прекращаются или становятся редкими и скудными.

У пожилых людей с сопутствующими поражениями сердечно-сосудистой системы, особенно гипертонией, операция показана только при нарастании анемии и постоянном выпадении узлов. Следует учитывать, что геморроидальные кровотечения могут быть по-своему полезны при артериальной гипертонии, понижая у больных артериальное давление, и их резкое прекращение часто ведет к ухудшению общего состояния таких больных.

Из 170 наблюдавшихся больных с упорными обильными геморроидальными кровотечениями 84 жаловались на длительно существующий, не поддающийся лечению запор. При этом (что весьма печально) врачи поликлиник, к которым обращались больные, почти не давали рекомендаций по лечению запора, а уделяли внимание только терапии самого геморроя (свечи, ванночки и т. п.). Лечение же таких больных необходимо начинать именно с ликвидации запора, ибо, если не прекратятся «потуги» при дефекации и травматизации стенок заднепроходного канала плотными каловыми комками, кровотечения вскоре (даже после операции) возобновляются.

Хронический геморрой

Типичный симптомокомплекс хронического течения заболевания складывается из болей в области заднего прохода, возникающих во время дефекации и после нее, небольших кровотечений, связанных, как правило, также с дефекацией, и из выпадения внутренних геморроидальных узлов. Часто эти признаки сочетаются с анальным зудом или ощущением жже-

ния, саднения, мокнутием в области заднего прохода.

При обычном хроническом геморрое у больных без запоров болей почти не бывает, на первый план в клинической симптоматике выступают кровотечения и выпадение внутренних узлов. Кровотечения в этом случае обычно небольшие, возникают только во время дефекации или сразу после нее. Цвет крови, как правило, алый, хотя возможно и выделение темной крови, в том числе сгустками (если выделяется кровь, остававшаяся в ампуле прямой кишки после предыдущей дефекации). Именно алый цвет крови, выделяющейся напряженными каплями, брызгами или пульсирующей струйкой, характерен для геморроя, в то время как появление темной крови, мазками, вне дефекации — признак, который весьма настораживает. В этих случаях врач должен тщательнейшим образом исследовать всю толстую кишку больного (ирригоскопия или колоноскопия), ибо кровотечения такого типа весьма характерны для опухолей прямой или сигмовидной кишки.

С течением времени, обычно через 5—7 лет после появления первых симптомов геморроя, у больных при дефекации, а затем и при кашле, чиханье, легком натуживании и, наконец, просто при ходьбе из заднего прохода начинают выпадать внутренние геморроидальные узлы. Сначала эти узлы вправляются легко с помощью только волевого сокращения мышц сфинктера, но через некоторое время эти мышцы «устают», теряют тонус.

Если никаких мер не предпринимать, выпадающие узлы в конце концов вообще перестают вправляться, при наружном осмотре у таких больных в области заднего прохода виден «букет» — вывернутые наружу багрово-красные или синюшные верхушки геморроидальных узлов. Этот дольча-

тый с виду конгломерат обычно (в «холодном» периоде болезни) почти безболезнен при ощупывании и легко вправляется в кишку, впрочем тут же снова из нее выпадает при легком натуживании больного. Наружные участки выпадающих узлов, постоянно соприкасаясь с наружной средой (кожей, ягодицами, бельем) и травмируясь при сидении и ходьбе, дефекации и неправильном туалете заднего прохода, грубеют, уплотняются, иногда инфицируются (тогда возникает острый геморрой).

Анальный зуд, жжение, саднение кожи в области заднего прохода у больных геморроем объясняются просто. Большие внутренние узлы при хроническом, длительно протекающем геморрое создают препятствие для полноценного смыкания стенок заднепроходного канала. При этом чаще тонус анального сфинктера понижен, в связи с чем из ампулы прямой кишки выделяется слизь, вызывающая зуд и жжение окружающей кожи. Возникает ощущение инородного тела в промежности. Особенно выражены эти симптомы у тучных людей, а также при злоупотреблении спиртными напитками и острой, соленой пищей; в этих случаях каловые массы в нижних отделах толстой кишки и в прямой кишке окисляются больше, выделения становятся более едкими.

Все перечисленные симптомы постепенно складываются в хорошо известный врачам и самим больным комплекс, который может настолько отягощать состояние, что больные теряют терпение и надежду на излечение. Они становятся раздражительными, замыкаются, у них портится характер. Изменяется даже внешний вид больного с хроническим геморроем: выражение его лица становится угрюмо-раздражительным, щеки приобретают землистый оттенок, резко обозначаются глубокие морщины.

Недаром в медицинской литературе прошлых лет описывается характерный «геморроидальный тип». Эти явления связаны с постоянной аутоинтоксикацией из-за хронического запора.

Иногда у больных геморроем при натуживании вместе с внутренними узлами из заднего прохода выпадает полип на ножке или показывается нижний участок опухоли прямой кишки. Отличить эти образования от геморроидальных узлов не очень трудно: полип плотнее узлов, имеет выраженную тонкую ножку, опухоль же, как правило, без ножки, очень плотная, легко кровоточит, если до нее дотрагиваются. В таких ситуациях необходимо исследование — ректороманоскопия.

Консервативное лечение хронического геморроя состоит в назначении различных болеутоляющих и противоспазматических свечей, лекарственных микроклизм, сидячих ванн, а также в профилактике запора.

Свечи следует вводить в заднепроходной канал (а не проталкивать глубоко в ампулу прямой кишки) 2 раза в день — после стула и на ночь. При более частом стуле свечи вводят после каждой дефекации. Перед введением свечи ее конец следует смазать каким-либо жиром (детский крем, вазелин, подсолнечное масло).

Из обычных антигеморроидальных свечей можно рекомендовать «Анузол», а также антисептические биологические свечи на бычьей плазме, свечи «Ультрапрокт» («Проктокол»).

Ни один препарат, метод или способ лечения геморроя не может претендовать на универсальность. Для каждой стадии и формы болезни необходим свой комплекс терапии, в котором тот или иной ингредиент может быть основным.

В последние 20—25 лет широкое распространение, особенно в практике зарубежных проктологов, получил амбулаторный метод лигирования

(перевязывания) выпадающих внутренних геморроидальных узлов латексной шайбой с помощью специального инструмента — лигатора. Манипуляция производится врачом-проктологом, имеющим соответствующий опыт. Ножку узла туго перевязывают шайбой, постепенно через несколько дней узел запустевает и отторгается (чаще во время стула). Несмотря на то что инструментальное лигирование проводилось без специального обезболивания, болевых реакций в момент перевязки узлов эластичным кольцом не наблюдалось.

Приобретают своих сторонников лазеротерапия геморроя, а также биполярная диатермия и инфракрасная коагуляция. Эти безопасные способы должны войти в комплекс лечения геморроя. Продолжаются также исследования по применению криолечения геморроя (глубокое, но дозированное замораживание).

Но если консервативное лечение геморроя не приводит к успеху, болезнь прогрессирует и резко снижает трудоспособность больного, если при каждой дефекации постоянно выпадают внутренние узлы, следует рекомендовать операцию.

Раньше бытовало мнение, что, как ни оперируй геморрой, через 5, максимум через 10 лет наступит рецидив. Когда больной, оперированный по поводу геморроя, обращался повторно более чем через 5 лет после вмешательства, считалось, что результат вполне приемлем. Видимо, дело было в том, что хирург удалял во время операции только доли узлов.

Современные операции при геморрое, в том числе и в острой стадии болезни, выполняемые в специализированных проктологических клиниках, сопровождаются минимальными осложнениями и дают хорошие стойкие результаты.

Гореть обеда



Индийский национальный герой Махатма Ганди писал: «В 999 случаях из тысячи можно вылечить человека с помощью правильной диеты». Выходит, что большинство болезней и связанных с ними бед, трагедий, несчастий происходит из-за неправильного питания. Чтобы сохранить здоровье, надо прежде всего обратить внимание на то, чем и как вы питаетесь.

Садитесь за стол только тогда, когда вы чувствуете голод. Вы можете сказать: я всегда его чувствую. Это

Фото Виктора Ахломова

неправильно, вы чувствуете не голод, а аппетит. Их надо отличать друг от друга. Аппетит вырабатывается привычкой, голод приходит как естественная потребность в еде. Это голос природных инстинктов человека. Голод благодарен любой пище. Аппетиту подай что-нибудь повкуснее. Он не удовлетворится яблоками или черными сухарями — он гурман. В этом их различие.

Какими бывают продукты

Их можно разделить на три группы: белки, углеводы и живые продукты. Есть, правда, еще и жиры, но о них разговор особый. Эта классификация не совсем научная, но для наших целей вполне подходит. Пища также бывает плотная, менее плотная и легкая. Плотная всегда оставляет отходы, легкая — никогда. С этих позиций можно определить болезнь как отравление организма отходами плотной пищи.

Белки — это мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, орехи, семечки, фасоль, молоко, сыр, творог.

Углеводы — это хлеб, картофель, крупы, сахар, варенье, чай с сахаром.

К живым продуктам относят зелень, фрукты, сухофрукты, свежие соки, ягоды, вино, овощи.

Немного о сочетании продуктов

Краеугольным камнем в науке мудрого питания является совместимость пищевых продуктов. Еще Авиценна в «Трактате по гигиене» писал о необходимости разделения различных продуктов питания по времени.

По этому поводу все или почти все сказал Г. Шелтон. Существуют простые и сложные схемы, помогающие определить совместимость продуктов. Хорошо сочетаются хлеб с маслом, каша и картофель с любым жиром, лук, морковь, капуста с рисом и пшеном, лук и тушеная морковь с перловкой. Плохо сочетаются молоко с рыбой и мясом, зерновые с картофелем, мясо с кислыми фруктами и квашеной капустой.

Белковую и углеводистую пищу нужно стараться есть в разное время. Дело в том, что наш желудок, легко переваривая отдельно крахмал и белок, не в состоянии переварить их

вместе, так как переваривание крахмалов и белков происходит как бы в противоположных средах: крахмалы перевариваются в щелочной среде, а белки — в кислой. Союз крахмала и белка, то есть хлеба с колбасой или мяса с картошкой, создает в организме среду абсурда, в которой возникают неперевариваемые вещества.

Кстати, нередко воспаления миндалин у детей возникают из-за того, что их часто кормят мясом с хлебом, кашей с молоком и сахаром, сладкими пирожками. Такое питание может вызвать и запоры, и поносы, и различные аллергические реакции. Все это, особенно аллергия, — последствия белкового отравления. Итак, сначала едят мясо, яйца, сыр, творог, орехи и только спустя некоторое время крахмалистую пищу, потому что белки в основном перевариваются в нижнем отделе желудка, а крахмалы — в верхнем. Но лучше крахмалы не есть вообще в этот прием пищи.

Белковую пищу и кислоты тоже нельзя смешивать. «Вот-те раз! — скажет кто-то. — А я всегда считал, что политое лимонным соком мясо лучше усваивается». Нет, не лучше, а хуже! Кислоты разрушают пепсин, необходимый для переработки белка. Поэтому нельзя есть мясо, рыбу, яйца с салатами, заправленными лимонным соком, майонезом или уксусом. А какое мясное блюдо не подается именно с этими продуктами?

Люди, ежедневно питающиеся в столовых, вместо того чтобы принести из дома кусочек вареной рыбы и салат из сырых овощей, у меня вызывают чувство даже не удивления, а изумления. Мало того, что они стоят за едой в очередях. После обеда они сразу же кипятят чай, и эта привычка пить чай после обеда тоже очень странная. Возможно, им нужно разжижить то, что они съели. Но зачем?

Мясо не сочетается и с алкого-

лем. Опять, на первый взгляд, парадоксальное утверждение. Чем же еще закусывать водочку, чтобы не опьянеть?! Оказывается, все не так просто. Под воздействием алкоголя пепсин легко сворачивается и не может выполнять пищеварительные функции. Что же поставить в качестве закуски на стол? Сыр и орехи. Кстати, лучше всего пить сухое красное вино. С сыром и орехами это очень полезно.

А можно ли есть мясо с молоком, ведь и то, и другое — белковые продукты? Увы, белок белку рознь. Разные белки требуют для переваривания разных видов желудочного сока. Тот вид желудочного сока, который требуется для переваривания, например, мяса, выделяется в первый час процесса пищеварения, а молока — в последний час! Поэтому при одновременном употреблении этих продуктов в желудке опять наступает хаос: Не надо сочетать молоко с яйцами, мясо с сыром, мясо с орехами и т. п.

Ешьте белковую и углеводистую пищу в разное время с сахарами. Почему? Сахара перевариваются не в желудке, а в кишечнике. Попав в компанию белка и крахмала, они не могут опуститься в кишечник и довольно долго остаются в желудке, вызывая брожение.

Нельзя по этой причине есть кашу с сахаром, хлеб с изюмом, печенье с молоком. Любой торт — это, так сказать, «неправильный торт» — смесь сахара со сливками, яйцами, мукой, то есть именно то, что есть категорически не рекомендуется.

Отдельно — об овощах

Овощи — это естественное лекарство. Их можно есть ежедневно без ущерба для здоровья. Более того, они служат профилактикой многих заболеваний. Прежде всего овощи:

— мощнейшее спазмолитическое

средство, причем целевое, они успокаивают, снимают стрессы, гармонизируют работу всех органов;

— естественное средство, улучшающее работу кишечника, что является принципиальным условием оздоровления;

— мягкое мочегонное, что приводит к замечательному очистительному эффекту;

— мощное противосклеротическое средство, особенно при правильном подборе и сочетании овощей и трав.

Все овощи можно разделить на две группы. Первая — овощи некрахмалистые: зелень, капуста, огурцы, баклажаны, лук, чеснок, редис, редька, сладкий перец, помидоры. Вторая группа — овощи крахмалистые: цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, корни хрена, петрушки, сельдерей.

Овощи первой группы сочетаются со всеми продуктами, за исключением молока. Они помогают перевариванию животных белков, выводят из организма и нейтрализуют токсины, предохраняют от переедания. Овощи второй группы — это самостоятельная еда и использование их в качестве гарнира малоцелесообразно, хотя, безусловно, лучше, чем макароны или картофель.

Но мы так привыкли к картошке, что не можем жить без нее. Где же выход?..

Наши предки нередко сидели на одной картошке и были здоровыми людьми. Секрет прост: тот, кто употребляет картофель, должен обязательно заниматься физической работой. Картофель дает много слизи, которую очень любят вирусы и различные микробы. При активной физической работе слизь полностью сжигается. Человек, ведущий очень спокойный образ жизни, должен есть совсем немного картофеля, желательно только на завтрак или обед, а не на ужин, особенно зимой.

Основные правила питания

Если вы хотите выпить перед едой воды или, например, сока, то делайте это не позднее чем за 15 минут до приема пищи. Вода, выпитая перед едой или сразу же после нее, вредит пищеварению. Пить можно не раньше чем через 30 минут после окончания трапезы, а если пища была крахмалистой, то не раньше чем через 2 часа.

Приступать к еде надо в ровном расположении духа. Помните, что пища, съеденная в плохом настроении, плохо переваривается. Об этом предупреждал великий Ибн Сина. Все неприятные разговоры за столом будем расценивать как явное отсутствие культуры. На пищеварение ссоры за столом влияют сильнее, чем некоторые яды и токсины. Поэтому, если вы находитесь в состоянии психической неуравновешенности, лучше пропустить еду.

Не следует есть рано. После ночного сна человек не испытывает голода, и это естественно — еще не потрачено никаких физических и умственных усилий. Кроме того, ранний завтрак отнимает силы. Завтракать лучше два раза — очень легкий завтрак около 9 часов утра — например, яблоко или морковка; более основательный — гораздо позже, когда появится чувство голода. Это может быть каша, салат, зелень, бутерброд с маслом.

Есть надо столько раз в день, сколько требует чувство голода и только совместимую пищу. Пища не должна быть слишком холодной или слишком горячей. Очень холодная пища охлаждает слизистую желудка, очень горячая — лишает желудок энергии. Охлажденные напитки, коктейли вредны тем, что замедляют и даже прекращают действие пепсина. Мороженое нужно есть подтаявшим и ни в коем случае не откусывать от него целые замороженные куски.

Нельзя есть, если хочется пить, и пить, если хочется есть. Нельзя есть при болях, умственном и физическом недомогании, повышенной температуре, усталости, когда вы замерзли или перегрелись, а также перед началом работы и сразу после нее. Количество съеденной пищи должно уместиться в сложенных вместе ладонях!

Решив перейти на правильное питание, прежде всего запомните принцип четырех «п»: постепенно, постоянно, последовательно, понемногу.

Для профилактики и оздоровления любого здорового или больного организма необходимо употреблять продукты с желчегонным, мочегонным и послабляющим эффектами. Это стратегия оздоровления.

Какие же это продукты?

Желчегонный эффект: яичный желток, укроп, сельдерей, черный сладкий виноград, изюм, слива, сладкие яблоки, дыня, капуста, шпинат, морковь, растительные масла, горчица, щелочные минеральные воды.

Послабляющий эффект: чернослив, яблоки, инжир, капуста, вареные свекла и репа, морковь, ревень, сладкая слива, перловая и гречневая каши.

Мочегонный эффект: практически все фрукты и овощи, но особенно арбуз, плоды можжевельника, корень и листья петрушки.

Как готовить пищу

Не готовьте пищу впрок. При хранении пища теряет свои ценные качества. Портятся продукты и при повторном нагревании.

Тепловая обработка продуктов должна быть минимальной, и вместо того чтобы жарить пищу, гораздо полезнее запечь ее.

Мясные бульоны в пищу использовать не следует. Самые вредные вещества, содержащиеся в мертвой мышце, — креатин, креатинин — при варке

переходят в бульон. Если вы не в силах отказаться от этой «волшебной» жидкости, то хотя бы сливайте первый бульон, ибо качество употребляемого нами мяса становится все хуже из-за вводимых животным различных препаратов, способствующих более быстрому увеличению веса, и антибиотиков. Надзор за подобными нарушениями пока очень плох, так что все, чем «накачивали» корову, в конце концов может перейти в ваш организм.

С мясом старайтесь есть побольше трав и зеленых овощей. Летом — это травы с рынка, с дачи или из леса, зимой — те же травы, только высушенные.

При приготовлении блюд используйте «метод» русской печи — медленное убывание тепла, то есть после недолгой варки упаривайте пищу в духовке или просто, хорошо укутав кастрюлю, поставьте ее в теплое место.

Кое-что о крупах

Перед варкой все зерна надо замачивать: ядрицу в 2,5 объемах холодной воды на 3—4 часа, пшено и овсянку в 3 объемах горячей воды на ночь. После замачивания гречку варят 5—7 минут в той же воде и затем ставят упревать в тепло.

Тем, кто берет еду на работу, полезно «варить» кашу в термосе. К примеру, гречку засыпают в термос, заливают с вечера кипятком из расчета на 1 объем крупы 2 объема воды. К обеду каша будет готова. Пшенную кашу также «варят» с вечера, но горячей воды берут 3,5 объема на 1 объем крупы. Для овсянки это будет 2,5 объема. Все каши заправляются маслом, посыпаются зеленью и различными приправами.

Гречневую и пшенную крупы лучше прокаливать на сухой сковороде. Это увеличивает их питательность и улучшает вкус. Кстати, десятидневное питание кашами способно принести облегчение даже самому больному организму.

Это происходит от того, что злаки и крупы содержат до 30 процентов растительного белка и все ценнейшие минералы вплоть до золота и серебра. Шлаки выводят излишки желчи (что крайне важно для организма), жиров, солей. Гречка великолепно действует на кровь, пшено незаменимо для тех, кто склонен к ожирению, оно понижает кровяное давление, и для гипертоников пшено должно стать каждодневной утренней едой. Пшенная каша выводит антибиотики из организма, поэтому ее обязательно нужно есть во время лечения. Овсяная кашаставляет в организм магний, который играет значительную роль в поддержании иммунитета. Овес, а также пшеничные отруби снабжают организм цинком при недостатке которого возникают простатиты. Нездоровая кожа и волосы — тоже результат нехватки цинка. Завтрак из пшеничных отрубей избавит вас от облысения, и вам не понадобятся никакие новомодные лекарства и дорогие бальзамы.

Ячмень усиливает перистальтику кишечника, действует как слабительное, выводит из организма шлаки и токсины и нормализует жировой обмен. Просо укрепляет все системы организма, способствует заживлению ран, улучшает функции кожи, делает ее гладкой и эластичной. Пшеничный хлеб при условии, что вы его будете печь сами пресным, без дрожжей, гармонизирует системы тонкого и толстого кишечника, а о пользе проросшей пшеницы можно слагать поэмы!



САМОЕ ДРЕВНЕЕ ЛЕКАРСТВО

В западном мире спраутс в моде давно. Там в специальных магазинах широко продаются пророщенные зерна, семена, орешки. Считается, что законодательницей этой моды стала врач из Швейцарии К. Шмидт. Она давала своим пациентам от 50 до 100 граммов пророщенных зерен пшеницы в день и утверждала, что таким образом омолаживает организм, улучшает общее состояние, предотвращает простудные заболевания. К. Шмидт писала: «Сама я начала принимать на завтрак проросшие зерна, когда мне было 54 года. Через несколько месяцев я почувствовала себя гораздо лучше, чем прежде. Волосы мои, седые и редкие, обрели первоначальную окраску, стали густыми и пышными, зрение улучшилось. Сейчас, в 75 лет, я чувствую себя отлично, тружусь не менее продуктивно, чем в молодые годы».

Выражение «все новое — это хорошо забытое старое» наилучшим образом подходит к ситуации со спраутсом. Ведь наши далекие предки — собиратели съедобных растений и древние землепашцы, — не имея возможности пользоваться для приготовления пищи огнем, просто замачивали семена и зерна. Этот способ приготовления еды широко использовался при-

мерно столько же времени, сколько существовал первобытно-общинный строй. Потом уже стали варить, печь, жарить. А до того тысячелетиями человек питался свежей растительной пищей, в том числе продуктами повышенной питательной ценности, которые ныне называют на английский манер спраутсом (от слова «спраут» — проросток). Понятно, что столь постоянное воздействие этого продукта на многие поколения наших предков не могло не сказаться положительно на нас и на нашем генофонде. Давайте исходя из этих соображений и будем рассматривать роль спраутса в нашем питании и в нашей жизни.

В собеседники я пригласил человека, который в нашей стране лучше всех других разбирается в особенностях интересующего нас продукта. Это Игорь Николаевич Волков, кандидат медицинских наук, член международной ассоциации выращивателей спраутса.

— Ассоциация эта, — говорит Игорь Николаевич, — существует уже лет двадцать. Она координирует научные разработки, распространение, промышленное производство, связанное со спраутсом.

— У нас, когда говорят о проращивании зерен, прежде всего имеют в виду зерна пшеницы, поскольку именно их касались практические рекомендации, которые давал и наш журнал, и некоторые другие издания. А каков ассортимент продуктов, интересующий вашу ассоциацию?

— Как раз пшеница интересует наших специалистов меньше всего. Не удивляйтесь: это связано с тем, что пшеничный спраутс достаточно просто выращивать в домашних условиях, а ассоциацию более всего интересуют новые технологии, особенно касающиеся проращивания семян бобовых.

— Почему именно бобовых?

— Исследования показали очень низкую калорийность проростков бобовых и их очень высокую пищевую ценность, а также присущие им свойства антиоксидантов, тормозящие процессы старения. Наибольшей популярностью пользуются проростки фасоли (фасоли лучистой, фасоли угловатой, фасоли золотистой), гороха (нут), люцерны, арахиса, а также семян горчицы, кресс-салата, японской редьки.

— Фирма «Новь», с которой вы сотрудничаете, предоставила нашей редакции возможность ознакомиться с названными вами продуктами. Они производят приятное впечатление. Прежде всего — они вкусные. Нет необходимости заставлять себя их есть только потому, что они полезны. Особенно понравились мне фасоль золотистая (мангбин) и люцерна (альфальфа). Красив и современен дизайн упаковок фирмы «Новь». Ваш спраутс можно есть отдельно, можно класть в салат, в суп, в гарнир вторых блюд. Но слишком много съесть невозможно, поскольку очень скоро чувствуешь насыщение. Хочу спросить вас, сложно ли было получить разрешение на производство и распространение этих продуктов.

— Конечно, это серьезная пробле-

ма. Спраутс, несомненно, обладает лечебными свойствами. Но чтобы получить сертификат на лекарственную продукцию, требуется много времени и терпения. Поэтому мы пошли другим путем: обратились к специалистам из Института питания. Две лаборатории этого института устроили скрупулезную проверку и в конце концов дали восторженный отзыв. Так что спраутс теперь можно считать полноценным продуктом питания. Чеснок или лук, скажем, не продают в аптеке, хотя они обладают очевидными лекарственными свойствами. Так и спраутс. По сути дела, это лекарство, лекарство универсальное и к тому же самое древнее, а значит, — самое испытанное.

— Каков процесс производства спраутса?

— В разных местах мы закупаем семена. Согласно договоренности, растения, дающие эти семена, выращиваются без использования пестицидов и минеральных удобрений. Это удорожает продукцию, но повышает ее пищевую ценность. Технологическое оборудование не только дорогое, но и громоздкое. Скажем, люцерна выращивается в огромных медленно вращающихся центрифугах, что позволяет создать оптимальные условия для освещения, аэрации и влажности. Кое-что выращиваем на специальных стеллажах с особым освещением и разбрызгивателями. Никаких удобрений. Только чистая почва, воздух и фильтрованная вода.

— За счет чего же проростки обретают свои исключительно полезные свойства?

— Эти свойства в потенции имеются в каждом семени. Вода и подходящий температурный режим пробуждают их. И в растительном мире, и в животном закон один: родители в предельно концентрированном виде закладывают в семена, из которых

пробудится новая жизнь, все лучшее, что накопили в себе. Как только появляются подходящие условия, все эти потенции начинают реализовываться. На этом принципе и выращивается спраутс. Сам по себе, без всяких обогащений извне, только за счет своих генетических возможностей. Поэтому в нем гораздо больше полезных для нашего здоровья биологически активных веществ, чем в сухом семени.

— Биологически активные вещества вполне можно рассматривать как лекарство.

— Не имея соответствующего сертификата я не могу в данном случае говорить о спраутсе как о медикаменте. Но знаю, что питание нашими проростками помогло многим людям обрести надежное здоровье, избавиться от болезненных состояний.

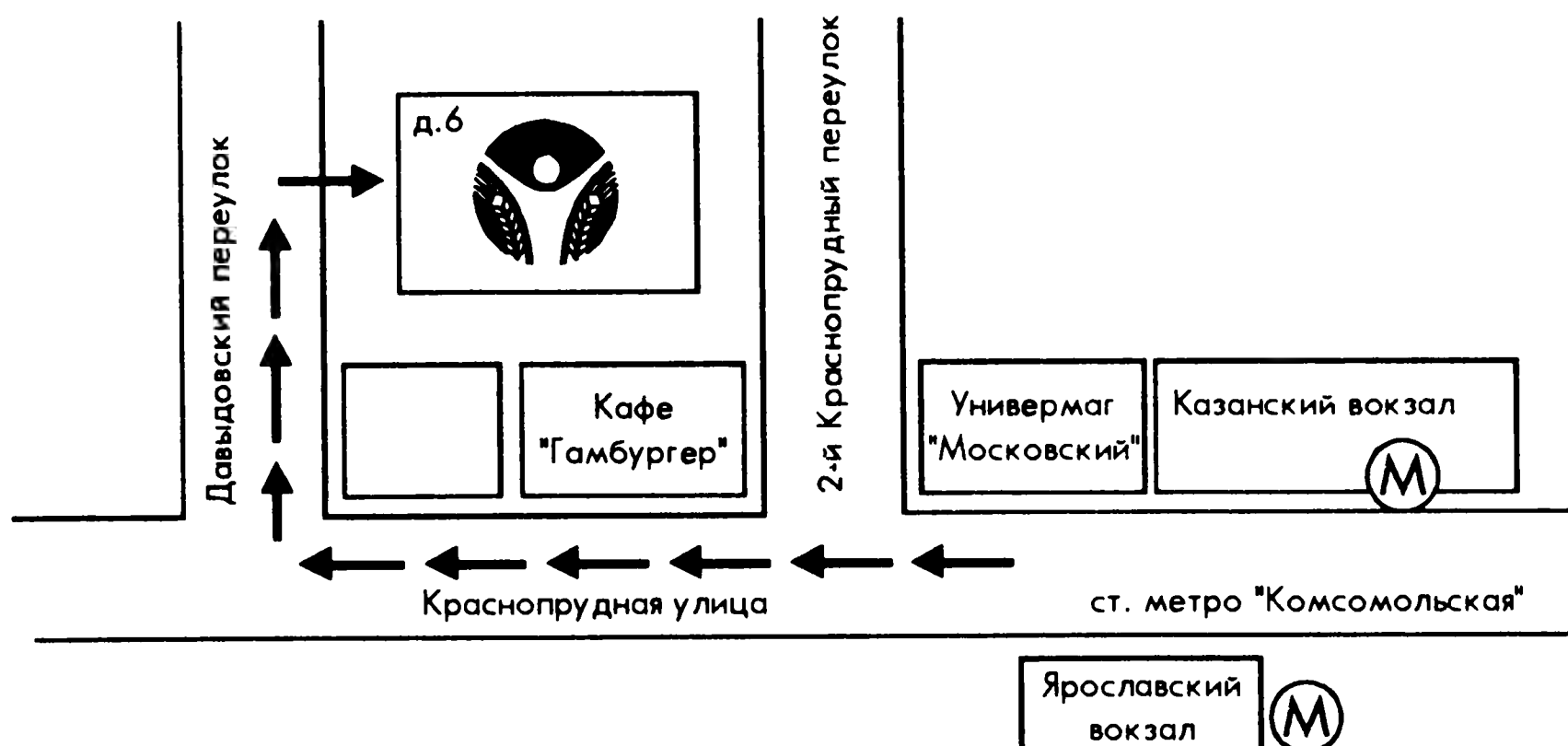
— В предлагаемом вами ассортименте очень много бобовых. Да, они богаты растительными белками, но в нашей традиционной кухне бобовые считаются тяжелой пищей.

— Спраутс бобовых обладает одной особенностью. При проращивании растительный белок бобовых претерпевает существенные изменения, он легко усваивается и не вызывает метеоризма. Это обстоятельство

позволяет настойчиво рекомендовать спраутс бобовых. Кстати, бобовые в принципе гораздо полезнее наших традиционных злаков. Проращивание позволяет с пользой для здоровья снизить потребление хлеба. Впрочем, спраутс пшеницы тоже обладает огромной ценностью. В одной американской разработке я прочитал рецепт приготовления суперпищи. Выращивается в домашних условиях большое количество пшеничного спраутса, причем отростки должны зазеленеть и достигнуть значительной длины; затем их срезают и с помощью мощной соковыжималки готовят сок. Оздоровительная ценность его огромна, но я представляю, сколько времени и сил уйдет на приготовление такой суперпищи.

...Осталось сообщить нашим читателям, что итогом этого интервью стала договоренность с фирмой «Новь» о сотрудничестве. Читатели журнала «Будь здоров!» смогут приобретать в нашем здании различные виды спраутса. Цена одной порции каждого из видов, рассчитанной на недельное потребление, — примерно 4—5 тысяч рублей. Магазин работает с 11 до 17 часов ежедневно, кроме субботы и воскресенья.

Как нас найти





СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Давным-давно, в ситуациях истощения ресурсов и изменения климата, наши предки-протогоминиды научились испытывать естественные продукты окружающей среды на предмет пригодности в пищу. Современные приматы (вроде бабуинов) до сих пор так и поступают. К необычному или не встречавшемуся прежде источнику пищи приближаются осторожно, тщательно изучают его вид и запах, затем кладут в рот для пробы и держат во рту, не заглатывая. Спустя несколько мгновений животное принимает решение либо проглотить этот кусочек, либо выплюнуть. В течение долгих веков подобная процедура повторялась человеком несчетное число раз в ходе установления его рациона.

Очевидно, нужно было прийти к определенному балансу между исключением пищи, заведомо вредной для здоровья и снижающей репродуктивную способность индивида, и включением как можно большего количества источников питания. Логика эволюции непреклонна, и в ситуациях недостатка пищи те животные, которые способны и готовы принять больше вариантов питания, успешнее эволюционируют по сравнению с теми, кото-

рые в состоянии включить в свой рацион лишь ограниченное число продуктов.

Расширение наших вкусов

Расширение вкусов или приобретение вкуса — процесс, которому научаются; процесс этот имеет как психологические, так и биохимические компоненты. Процесс приобретения вкуса чрезвычайно сложен. С одной стороны, он влечет за собой преодоление инерции установившихся привычек, тех привычек, что исключают потенциально новую пищевую единицу, считая ее экзотической, незнакомой, ядовитой или как-то связанной с врагами или изгоями общества. А с другой стороны, он включает в себя адаптацию к химически непривычной пище. Этим процессом приводятся в действие такие произвольные системы организма, как, например, иммунная система; он также включает психологические механизмы. Скажем, желание принять новую пищу может быть вызвано социальными причинами. В случае галлюциногенных растений перемены в социальных ролях, часто следующие за установлением приемлемости этих

растений, весьма скоры и серьезны. Но не будем забывать, что галлюциногены располагаются на самом краю пищевой шкалы.

Что же сказать о неисчислимом множестве растений, которые придают пище аромат, но представляют собой незначительную питательную ценность и имеют ничтожную психоактивность? Им довелось стать теми единицами питания, которые люди использовали постоянно. Фактически они прошли путь от того, чтобы быть экзотической роскошью для немногочисленного праздного класса времен Римской империи, до того, чтобы стать коммерческими товарами, которые направляли грандиозные усилия европейцев на разведывание и колонизацию новых земель и запускали машину купечества и создания империй, пришедших на смену застою Средневековья в христианской Европе, зацикленной на внутриобщественных проблемах.

«Разнообразие придает вкус жизни», — гласит известное изречение. Но после изучения влияния растений и растительных продуктов на историю человечества правильнее будет сказать: «Вкус придает жизни разнообразие». Времена Средневековья — и их окончание — именно такой случай.

Культура владычества никогда не была столь мощно защищена, как в христианской Европе после заката Римской империи. И, кажется, можно с уверенностью сказать, что едва ли когда-либо народы пребывали в столь затяжной ситуации скудости психоактивных средств и отсутствия химических стимуляторов. Разнообразие, способствующее обучению и облегчающее скуку, слишком долго отсутствовало в Европе.

Средневековая Европа была одним из наиболее закрытых, невротических и ненавидящих женщину из всех когда-либо существовавших обществ. Это

было общество, умирающее, чтобы сбежать от себя самого, общество, одержимое слишком суровой моралью и подавлением сексуальности.

Это было общество, прикованное к земле, управляемое подагриками-мясоедами, подавляющими женщин. И разве есть что-либо странное в том, что пряности стали пунктом какой-то абсолютной мании в средневековой Европе? И сила этой мании была такова, что искусство судостроения и навигации, банковской и торговой индустрии обратилось целиком на служение пристрастию к этим вещам, испытываемому большинством европейцев. Пряности (как новый вкус) давали пище, а следовательно, и жизни неведомое прежде разнообразие.

Жизнь без вкуса, без остроты

Большинству людей, родившихся в обществе изобилия, чувственного удовлетворения и телевидения с высоким качеством изображения, трудно себе представить обесмысливающую тупость большинства из обществ прошлого. Вся «пышность» великих обществ прошлого была, в сущности, просто-напросто демонстрацией разнообразия — разнообразия в цвете, в тканях, в материалах и во внешнем оформлении. Подобные демонстрации разнообразия были исключительной прерогативой правителя и двора. Новизна костюмов и новые должности при дворе были в некотором роде показателями его могущества. Так было, когда возникающая буржуазия позднего Средневековья начала импортирование красителей и пряностей, шелка и предметов мануфактуры в Европу.

Красители и пряности более развитого технически и более рафинированного эстетически мира ислама влились в кровоток сумрачной христианской

Европы с силой галлюциногенного вещества. Корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, десятки других экзотических специй, ароматических веществ и красителей появились для того, чтобы расширить вкус и гардероб закутанной в шерсть культуры пива и хлеба.

В школе нас учили, что торговля специями покончила со Средневековьем и создала основу современной торговли и коммерции, но мы не получили понимания того факта, что разложение христианской средневековой Европы явилось следствием эпидемической одержимости новым, экзотическим и приятным — короче говоря, веществами, расширяющими сознание. Такие средства, как кофе, полынь, а также опий, красители, шелка, редкие породы деревьев, драгоценности и даже люди, завозились в Европу и демонстрировались почти как добыча, захваченная у какой-то внеземной цивилизации. Это представление о пышности Востока — с его роскошью, чувственностью и неожиданными композиционными мотивами — действовало во изменение не только эстетических норм, но и канонов общественного поведения и собственного образа человека. Названия городов Шелкового пути — Самарканд, Экбатана — стали своего рода мантрами, знаменующими миры утонченности и роскоши, прежде ассоциируемые разве что с Раем. Социальные границы растворились; старые проблемы стали видеться в новом свете, возникали новые светские классы, бросая вызов моногамии пап и королей.

Короче говоря, произошло внезапное ускорение появления новизны и возникновения новых социальных форм — контрольных следов своеобразного квантового скачка — в способности европейского воображения. И снова поиск растений и вызываемого ими психического стимулирования

вдохновили определенную часть человечества на экспериментирование с новыми социальными формами, новыми технологиями, а также на сверхбыстрое расширение пределов языка и воображения. Давление на развитие торговли специями буквально реформировало искусство навигации, судостроения, дипломатии, военное искусство, перестроило географию и экономическое планирование. И опять неосознанное стремление к подражанию и, таким образом, частичное восстановление утраченного симбиоза с миром растительным действовало как катализатор на экспериментирование с диетой и на неутомимый поиск новых растений и новых отношений с растениями, включая новые формы опьянения.

Появление сахара

Когда жажда разнообразия была утолена массивным и непрерывным ввозом специй, красителей и ароматических веществ, возникшая инфраструктура сфокусировала свое внимание на осуществлении других стремлений к разнообразию, особенно на производстве и экспорте сахара, шоколада, чая и кофе, а также очищенного алкоголя — продуктов, обладающих психоактивными свойствами. Наша теперешняя планетарная система торговли была создана в угоду присущей людям потребности в разнообразии и стимулировании. Это делалось с целенаправленной интенсивностью, не терпевшей никакого вмешательства со стороны церкви или государства. Ни нравственные сомнения, ни физические барьеры не в состоянии были встать на этом пути.

Теперь стали возможными всемирные пандемии приверженности к тому или иному веществу. Импорт курения табака в Европу в XVI веке был первым и наиболее очевидным примером.

За ним последовало множество других — от усиленного распространения потребления опия в Китае у британцев через опииную моду в Англии XVIII века и до распространения привычки к алкоголю среди племен североамериканских индейцев.

Из множества новых товаров, проторивших себе дорогу в Европу во время крушения средневекового застоя, в особенности выделяется один — как продукт, обладающий новым вкусом, как избранное вещество. Это тростниковый сахар. Сахар веками был известен как редкая медицинская субстанция. Римлянам было известно, что его можно извлекать из похожей на бамбук травы. Но тропические условия, необходимые для возделывания сахарного тростника, были гарантией того, что сахар будет редким и импортируемым товаром в Европе. Только в XIX веке по инициативе Наполеона I стали выращивать сахарную свеклу как альтернативу тростниковому сахару.

Сахарный тростник, как известно, встречается в диком виде, и это растение хорошо представлено в тропической Азии. По меньшей мере пять видов растут в Индии. Сахарный тростник, несомненно, подвергся значительной гибридизации на протяжении долгой истории его одомашнивания. Персидский царь Хосров (531—578 гг. н. э.), двор которого был близ Джанди-Шапура, отправил в Индию посланников для изучения слухов об экзотических веществах.

Среди этих веществ в Джанди-Шапур привезли из Индии суккар, наш сахар, неизвестный Геродоту и Ктесию, но известный Неарху и Онесикриту как «тростниковый мед», который будто бы изготавливается пчелами из тростника. Легенда повествует о том, что Хосров обнаружил целый склад сахара среди сокровищ, захваченных при завоевании Дастигрида. В

Индии сок тростника очищали и обращали в сахар еще около 300 г. н. э., а теперь тростник этот стали культивировать близ Джанди-Шапура. Тогда и еще спустя долгое время сахар использовали только для подслащивания горьких лекарств, и лишь намного позже он стал заменять мед как обычная сладость.

Сахар попал в Англию около 1319 года, а в Швеции стал популярен к 1390 году. Это была дорогая и экзотическая новинка, большей частью выступавшая в своей традиционной медицинской роли: сахар делал приемлемой крайне неприятную на вкус микстуру — смесь из лекарственных трав, внутренностей животных и прочих компонентов, типичную для средневековой фармакопеи. До открытия антибиотиков было принято посыпать им раны, прежде чем их перевязывать, так как высушивающее действие сахара, возможно, помогало лечению.

Испанцы выращивали сахарный тростник в своих владениях в Карибском бассейне, и они могли претендовать на сомнительную честь ввоза рабов в Новый Свет для производства сахара.

До 1550 года весь сахар, ввозимый из Западного полушария, состоял буквально из нескольких голов, доставляемых в качестве доказательства возможности его производства, а то и просто в качестве курьеза. Плантации на западных островах Атлантики и в Новом Свете не оказывали никакого влияния на производство сахара, его распространение и цены вплоть до второй половины XVI века и обрели доминирующее влияние лишь где-то с 1650 года.

Пристрастие к сахару

Не является ли натяжкой обсуждать сахар в контексте потребления человеком психоактивных веществ?

Отнюдь нет. Злоупотребление сахаром — привычка, менее всего обсуждаемая в мире и наиболее распространенная. И это одна из тяжелейших привычек к искусственному удовольствию. Приверженцы сахара могут придерживаться постоянного потребления в умеренных количествах, а могут быть и такими, что наедаются «до отвала». Как это бывает со всякими стимуляторами, прием сахара сопровождается короткой эйфорией, за которой следует депрессия и чувство вины. Как синдром пристрастие к сахару редко встречается в изолированном виде. Наиболее распространены пристрастия смешанного типа — к примеру, сахар и кофеин.

Есть и другие примеры разрушительного действия, которые сопровождают злоупотребление сахаром. Некоторые его приверженцы пользуются пищевыми таблетками для контроля возрастающего веса, а затем — транквилизаторами для успокоения нервного раздражения, вызванного таблетками. Злоупотребление сахаром часто связано с возникновением серьезного злоупотребления алкоголем: доказана безусловная взаимосвязь между высоким потреблением сахара и высоким потреблением алкоголя без закуски. После алкоголя и табака сахар — самое вредное из потребляемых человеком веществ, вызывающих пристрастие. Его неконтролируемое потребление может привести к серьезной химической зависимости.

Вот как описывает приверженцев сахара Дженис Фелпс (1986 г.): «Это люди с синдромом пристрастия к одному из самых сильных веществ, которое можно найти везде и всюду, — к рафинированному сахару. Их пристрастие к сахару — это реальная, вредная, весьма губительная для здоровья привычка, столь же изнуряющая, как и пристрастие к любому дру-

гому веществу. Как и во всяком пристрастии, в случае необеспечения себя этим веществом, они страдают явно опознаваемыми симптомами лишения; как и во всяком пристрастии, процесс утоления их физиологического голода химическим веществом разрушителен для тела и, как и во всяком пристрастии, может наступить момент, когда обеспечение веществом станет столь же мучительным, как и лишение его. Цикл химической зависимости укоренится и станет невыносимым».

Сахар и рабство

В 1432 году португальский принц Генрих Мореплаватель, который был скорее управляющим и предпринимателем, чем исследователем, основал первую коммерческую плантацию сахарного тростника на Мадейре. Плантации сахарного тростника были созданы в других восточноатлантических владениях Португалии более чем за 60 лет до того, как была налажена связь с Новым Светом. Свыше тысячи людей, в их числе несостоятельные должники, осужденные, необращенные евреи, были завезены из Европы на сахарные работы. Положение их было полурабское — сродни контингенту «штрафников» и работников по найму, заселявших Австралию и некоторые среднеатлантические американские колонии.

В своей книге «Семена перемен» Генри Хобхауз описывает рабство, связанное с производством сахара в Новом Свете:

«Сахарное» рабство — первое со времен римских латифундий широко-масштабное использование рабов для выращивания урожая на продажу (не на пропитание). И также впервые в истории на роль рабов была выбрана одна-единственная раса.

Окончание на стр. 63



А ЕСЛИ ЭТО БЕССМЕРТИЕ?

Пожалуй, ни один сильный интеллект не прошел мимо идеи бессмертия человека. Осознание бренности всего живого противостоит нашей природе. Не потому ли фольклор, религия, литература и искусство аксиоматично привержены признанию бесконечности жизни? Но «лирики» недостаточно — важнее доказательное мнение «физики».

Со времен Ренессанса позитивизм и рационализм познания дискредитировали идею бессмертия, пока не привели человечество к массовому духовному опустошению вследствие однозначного представления конечности бытия. Не за это ли расплачиваемся мы мировыми войнами и планетарной депрессией?

Но и во времена всепобеждающего материализма теплилось в людях сознание неуничтожимости жизни. Эмоциональный выход оно получило в упрочении позиции религии во второй половине нашего столетия. Выход рациональный — в развитии тех научных направлений, которые возводят понятие «бессмертие» в ранг научных категорий. Сошлюсь лишь на некоторые авторитеты: русский философ Н. Федоров, живущий в Шри Ланке англичанин А. Кларк, белорусский академик В. Купрович, современные иссле-

дователи Хойл и Вихрамасингхе в Англии, В. Болотов на Украине, Л. Масленников и Н. Исаев в России. Все они с различных позиций, с разными научными аргументами показывают непреложность бессмертия.

Осмыслением описанного американским нейрохирургом Раймондом Моуди «света в конце тоннеля», по которому отправляются люди, пережившие клиническую смерть, а потом, возвращенные к жизни, почти в одинаковых словах поведавшие об этом, занялся среди прочих Руслан Ошеров, в недавнем прошлом астрофизик из Душанбе, исследователь комет, изобретатель, автор более двух десятков устройств, доктор физико-математических наук. Он несколько лет живет в израильском городе Ашкелоне и продолжает активно разрабатывать технические системы. Привожу столь подробную информацию об ученом, чтобы из «послужного списка» была видна приверженность фактам и научному методу их исследований. Когда о загробной жизни размышляет ученый-естественник, представитель точных наук, лично мне это особенно интересно.

Задумавшись о движении умирающего по темному тоннелю к яркому свету, Ошеров обратил внимание на

аналогию с рождением человека. Известны интересные исследования американского психоаналитика Станислава Грофа: погружая испытуемого в глубокий гипноз, он «вытаскивает» из его подсознания воспоминания о собственном рождении. Описание этой картины очень близко к ощущениям переживших клиническую смерть.

Если принять за отправную точку рассуждений аналогию между внутриутробной жизнью и земным существованием, то как роды, так и смерть окажутся весьма похожими переходными процессами.

Руслан Ошеров продолжает аналогию в обе стороны по оси времени. Средний срок жизни человека — 75 лет. Внутриутробное развитие длится 9 месяцев, или, приводя к той же единице времени, 0,75 года. То есть в 100 раз меньше. Жизни плода предшествует жизнь сперматозоида. Длительность его существования известна: 3—4 дня. Переводя в годы и округляя, получим 0,0075 года. То есть в 100 раз меньше «продолжительности жизни» плода. Теперь будет вполне логично связать длительность земной и загробной жизни тем же коэффициентом. И получим срок существования после смерти 7500 лет.

Если допустить, что спиритические сеансы связи с душами умерших — не сплошь выдумки и шарлатанство, то будет любопытно, что души известных личностей или родственников тех, кто участвует в сеансе, живут в незримом мире никак не больше вычисленного срока 7500 лет. В связи с этим интересно попытаться установить спиритуалистическую связь с кем-либо из обитателей Атлантиды или ранних кроманьонцев, умерших больше чем 7,5 тысячи лет назад. Не окажется ли, что их души безмолвствуют?

Впрочем, Руслан Ошеров не удовлетворяется спиритизмом как единственно возможным способом кон-

такта с умершими. Он вполне серьезно обдумывает возможность акустической связи с загробным миром. Почему именно акустической?

Известны проведенные в США и повторенные в СССР опыты по измерению массы души. Величина в 4—5 граммов не только материалистически «заземляет» понятие души, но и свидетельствует о том, что неумирающая субстанция человека тоже состоит из атомов. А значит, есть ядра и вращающиеся вокруг них электроны. Но где вращение, там и колебания и, соответственно, звук, который можно уловить и дешифровать.

Вот только как это сделать?

Фантазер и мечтатель уступает место инженеру, планирующему вполне реальный физический эксперимент.

Необходим магнитофон с измененной кинематикой лентопротяжного механизма, способный ускорить нашу речь, записанную в естественном масштабе времени, в 100 раз. Почему именно в 100 — уже понятно: таков теоретически найденный коэффициент перехода в иную форму жизни. Разумеется, пропустив пленку с такой скоростью, мы ничего не услышим. Зато, не исключено, услышат те, кому мы адресуем сообщение. Затем было бы естественно ожидать ответа, для чего следует поставить магнитофон с быстро бегущей лентой на запись, а при прослушивании снизить скорость движения ленты в 100 раз, то есть вернуться в привычный нам масштаб времени.

Увенчается ли успехом попытка акустической связи с загробным миром? Ответ на вопрос может дать только эксперимент, в котором, кстати, нет ничего принципиально невыполнимого — всего-то и требуется, что высокоточная работа механика. Затраты на эксперимент ничтожны в сравнении со значительностью предполагаемого результата.

Теперь поясню, почему замысел доктора Ошера представляется мне заслуживающим внимания.

Эксперимент, построенный на аналогичной предпосылке, уже был сделан, только не акустический, а оптический, и направленный не в следующую временную фазу жизни (загробный мир), а в предыдущую (сперматозоиды). Давно зная об этом исследовании, названном автором «микроскопия времени», я прежде о нем не сообщал, полагая данную информацию слишком невероятной и потому не внушающей доверия. Теперь же, когда мысль доктора Ошера подошла к тем же пределам, но немного с другой стороны, я могу позволить себе с обновленным интересом обратиться к «микроскопии времени».

Рассказал мне о ней один из самых удивительных людей, живущих в Москве. Лев Сергеевич Термен был широко известен в России на рубеже 10—20-х годов и в 80-е, когда его вдруг вторично «открыли» мои коллеги-журналисты. В 1990 году, когда я последний раз посетил его в мастерской физического факультета МГУ, ученому было 95 лет.

Представить этого человека можно было бы всего двумя словами: изобретатель телевидения. Приоритет Термена подтверждает такое авторитетное издание, как Британская энциклопедия. Помимо телевидения, Термен изобрел простой и изумительно звучащий музыкальный инструмент, на котором можно играть, не прикасаясь к нему руками — лишь приближая и удаляя ладони. Терменвокс (так называется инструмент) его создатель демонстрировал в крупнейших городах мира, а в 1927 году открыл свою студию в Нью-Йорке. Быстро разбогатев от продажи терменвоксов и обучения игре на них, Лев Сергеевич получил достаточно средств для проведения собственных научных исследований,

задуманных еще в годы совместной работы с академиком Абрамом Иоффе в Ленинграде. Голодная, нищая Россия 20-х годов хотя и позволила Термену провести первый в истории сеанс «электрического дальновидения», но не дала возможности подобраться к проблеме микроскопии времени. Он осуществил опыты в 1932 году в своей нью-йоркской лаборатории с одобрения своего друга Альберта Эйнштейна.

Термен рассуждал следующим образом: когда мы рассматриваем в микроскоп эритроциты, бактерии, сперматозоиды, увеличивая объект в тысячи раз, почему-то всегда повторяем одну и ту же детскую в своей нелепости ошибку — линейные размеры изменяем, а время протекания процессов оставляем тем же самым. Неслучайно картина, которую мы наблюдаем в микроскоп, статична и малоинформативна. Хорошо уяснив с помощью Эйнштейна, что пространство и время взаимосвязаны, он считал необходимым, обращаясь к микромиру, изменить масштаб времени сообразно изменению линейного масштаба.

Для этого Термен соорудил специальный лентопротяжный механизм, позволявший ускорить движение киноплёнки в камере в сотни раз. И стал вести киносъемку через окуляр микроскопа, соотнося увеличение объекта со скоростью движения ленты.

То, что он затем видел на экране, было фантастической сказкой, уносившей за пределы даже сегодняшней науки. Снимая сперматозоиды, Термен увидел целую цивилизацию. Они разумны, они взаимодействуют. У них своя иерархия, свои армии, построения, турниры, в которых победитель умерщвляет побежденного. Отбор по признакам физических данных в мире сперматозоидов ведется постоянно. Вся их жизнь — подготовка к тому

единственному состязанию, когда сильнейший, опередив всех своих конкурентов, доберется до женской яйцеклетки.

К сожалению, исследования по микроскопии времени были прерваны возвращением Термена в СССР, где он тотчас был арестован и сослан в ГУЛАГ. От американских опытов остались только рассказы самого Льва Сергеевича, да и то, понимая всю их бездоказательность, он ни разу не обнародовал их.

Замысел Руслана Ошера, который, кстати, ничего не знал о Термене, как видите, очень близок к той идее. Может, стоит его дополнить и развить?

Скажем, снимать на киноленту звездное небо (где еще могут обитать души?) или пространство над свежей могилой в течение первых девяти дней после смерти, причем скорость движения киноленты должна быть 0,24 сантиметра в секунду. Вдруг на экране перед нами предстанет та жизнь, о которой прежде повествовали только люди с феноменальными способностями?

Если научная мысль подобралась к таким рубежам, видно, настало время заглянуть за пределы земного существования. Ведь так хочется убедиться, что с остановкой сердца жизнь не кончается.

Сладкая жизнь

Окончание. Начало на стр. 55

Испания и Португалия сами отказались от порабощения населения в Ост-Индии, от того, чтобы рабы-китайцы, японцы или европейцы работали в обеих Америках».

Торговля рабами сама по себе была своего рода пагубным пристрастием. Первоначальный ввоз африканских рабов для подневольного труда в Новом Свете преследовал лишь одну цель — поддержание сельскохозяйственной экономики, основанной на сахаре. Мода на сахар была настолько живучей, что тысячелетняя обработка людей христианской этикой не привела ни к чему. Это был взрыв человеческой жестокости и зверства невероятных масштабов, которые поощрялись изысканным обществом.

Пусть для нас будет совершенно ясно, что сахар абсолютно не нужен для питания человека, до появления промышленного тростникового и свеклольного сахара человечество вполне

обходилось без рафинированного сахара, являющегося почти чистой сахарозой. Сахар не дает ничего такого, чего нельзя было бы получить из какого-то другого легкодоступного источника. Это всего лишь легкий стимулятор, и ничего больше. И ради него европейская культура владычества была готова своим сговором с работорговцами изменить идеалам Просвещения. В 1800 году фактически каждая тонна сахара, ввозимого в Англию, производилась трудом рабов. Способность культуры, где правит «эго», замалчивать такую правду, просто поразительна.

Если кому-то и покажется, что на пристрастие к сахару излито слишком уж много гнева, то это только от того, что пристрастие к нему во многом представляется своего рода смесью всех ошибочных позиций, которые присущи людям в отношении наркотических средств.



В царстве **гормонов**

Традиционно считалось, что главная функция гормонов (от греческого «гормоно» — «привожу в движение, возбуждаю») состоит в «регуляции обмена веществ, которая осуществляется под контролем нервной системы». Однако в последнее время ученые установили, что сфера их деятельности неизмеримо шире: без участия этих высокоактивных биологических веществ не протекает ни один процесс в организме

Вездесущие гормоны

При ничтожно малой концентрации, не превышающей десятитысячной доли миллиграмма, они определяют такие важнейшие стороны жизнедеятельности организма, как рост тканей, течение беременности и развитие плода, физическое и половое развитие, включая и вторичные половые признаки — например, густоту усов и бороды у мужчин и величину молочных желез у женщин.

По мере того как к исследованиям гормонов подключались, помимо физиологов и биологов, психиатры, генетики, химики, обнаруживались все новые биологически активные вещества. Сегодня их насчитывается уже несколько сотен. Но главное даже не в

этом. Оказалось, что пептидные гормоны, молекулы которых состоят из одной или нескольких белковых аминокислот, наделены удивительной властью не только над телом человека, но и над его психикой.

Например, в основе чувства любви лежат амфетамины, окситоцины и эндорфины. Повышенная секреция стрессового гормона кортизола ведет к депрессии, а метирапон, наоборот, улучшает настроение. Мужской половой гормон тестостерон регулирует сексуальное возбуждение и одновременно вызывает чувство радости. Причем, когда во время опытов его вводили крысам, у самок появлялась агрессивность, то есть их поведение становилось «мужским».

Весьма показательна в этом плане

история шишковидной железы, или эпифиза. Эта крошечная, размером с большую горошину, красноватого цвета железа, имеющая форму еловой шишки, расположена глубоко под полушариями головного мозга. Как и другие эндокринные железы, она не имеет выводных протоков. В античную эпоху считалось, что в шишковидной железе «заключена душа человека». Но в дальнейшем ее «величие» было сведено на нет, поскольку долгое время оставалось неясным, выделяет ли она в кровь какие-либо биологически активные вещества. Многие медики вообще стали считать эпифиз органом, не играющим никакой роли в жизнедеятельности организма.

Но «ненужных» органов не бывает. Как показали дальнейшие исследования, эпифиз играет далеко не последнюю роль в жизнедеятельности человека. Причем предположение античных медиков оказалось близким к истине. Сравнительно недавно было сделано сенсационное открытие: эпифиз вырабатывает настоящий чудо-гормон — мелатонин. Кстати, он выделяется только в ночные часы и поэтому получил второе название — «гормон ночи». Мелатонин оказывает регулирующее воздействие на все системы организма, в том числе и на механизм старения. Его можно считать центральным командным пунктом нашего мозга.

Психиатры установили, что прием мелатонина эффективен при лечении шизофрении, депрессии, расстройства сна. Эндокринологи — что он помогает при аллергических заболеваниях. Онкологи — что его можно использовать при лечении меланомы. Сексологи — что он может одновременно быть противозачаточным средством и повышать потенцию. А после того как выяснилось, что мыши, участвовавшие в первых экспериментах с мелатонином, прожили на треть больше обыч-

ного срока, сохраняя внешний вид и повадки молодого животного, был сделан вывод и о том, что мелатонин может стать средством продления молодости.

По слухам, чудодейственный гормон принимал Мао Цзэдун, проживший, как известно, немало. Правда, достоверных сведений о результатах омоложения человека с помощью мелатонина пока не появлялось. Оптимисты говорят, что для этого прошло слишком мало времени. В медицине принято делать выводы, учитывая отдаленные результаты лечения, — через десять, пятнадцать, двадцать лет.

Тем не менее бум, связанный с мелатонином, захлестнул Америку и Западную Европу. Этот препарат, синтезированный или изготовленный из желез животных, в последнее время стал чуть ли не самым раскупаемым лекарством во многих странах. Однако иногда в печати высказываются сомнения в его эффективности.

Известно, что переизбыток мелатонина вызывает меланхолию, угрюмость, чувство подавленности. У психоэндокринологов есть такая формулировка: «ситуация тревожного ожидания». Она оказывает весьма негативное воздействие на психику.

Получается, что чудо-гормон вовсе не панацея, а скорее палка о двух концах: с одного — это дирижерская палочка, с другого — калечащая дубинка.

Пептиды правят бал

В 1990 году на Играх доброй воли в Сиэтле, по всем прикидкам, наши спортсмены должны были получить 7—8 золотых медалей. А завоевали два десятка! Допинг-контроль никаких нарушений не показал.

Сенсационными победами наши спортсмены до некоторой степени обязаны профессору Виталию Шестакову,

который занимается исследованием биологически активных веществ, вырабатываемых самим организмом.

Лет двадцать назад московский ученый Шестаков, готовя докторскую диссертацию о происхождении и росте тромбов, обратил внимание на любопытную вещь: у некоторых пациентов образовавшийся тромб почему-то не растет. В ходе исследований в их крови было обнаружено большое количество различных пептидов, фрагментов белковых молекул. Последующие опыты подтвердили, что именно они тормозят рост тромбов. Но если с помощью пептидов можно управлять работой организма при тромбозах, то не исключено, что другие группы пептидных гормонов, ответственные за иные функции организма, помогут лечить другие заболевания. А может быть с помощью пептидных гормонов удастся даже управлять теми или иными функциями организма?

Эти догадки блестяще подтвердились, когда в ходе дальнейших исследований Шестаков получил 12 типов различных сывороток. Если сыворотку делали из крови, взятой у крепко спящего человека, то после ее инъекции страдающие бессонницей спали беспробудным сном. Были получены сыворотки, повышающие потенцию, управляющие аппетитом, излечивающие некоторые болезни.

В ходе экспериментов выяснился и другой не менее важный момент. Первоначально сыворотки изготавливали из крови самих реципиентов, то есть тех, кому они потом вводились. Затем ученый установил, что это совершенно не обязательно, инъекции можно делать и другим людям с тем же результатом. Больше того, были изготовлены пептидные таблетки, капли, свечи.

А дальше начались настоящие чудеса. Оказывается, комплексы разных пептидов в крови рожают у чело-

века различные чувства. Причем чем они сложнее, тем сложнее и набор пептидов, входящих в соответствующий комплекс.

Для того чтобы выделить такие комплексы, Шестаков брал кровь у людей, испытывающих в данный момент то или иное чувство. Добровольцам из числа студентов пришлось испытать на себе муки голода и обжорства, крайнюю усталость и полное расслабление, одуряющую жару, мучительный холод и даже леденящий страх.

В ходе опытов над препаратом от бессонницы Шестаков попробовал брать кровь не у спящего, а у человека, который долго не спал. Оказалось, что выделяющиеся при этом снотворные пептиды, так называемый сомнагенный комплекс, действуют еще сильнее. Стоило ввести их хорошо выспавшемуся человеку, и ему опять хотелось спать.

Если до предела уставшему человеку сделать инъекцию миогенно-активного комплекса, повышающего тонус и работоспособность, он почувствует прилив сил. Причем у реципиента качественная картина поведения будет полностью идентична донорской. При этом используются не какие-то чужеродные, а исключительно совместимые с организмом препараты.

Есть гипотеза, что за гениальные прозрения ответственны короткоживущие пептиды, существующие всего несколько секунд или даже долей секунды в отличие от гормональных «долгожителей». Возможно, в недалеком будущем она подтвердится. Ведь создание пептидного комплекса, резко повышающего творческий потенциал, — одна из стратегических целей ученых из лаборатории доктора биологических наук Виталия Шестакова в Научно-учебном центре проблем жизнедеятельности человека при РАН, которым он руководит.

Впрочем, есть и другое весьма интересное направление исследований. С помощью пептидных гормонов в опытах с животными удается управлять их поведением — например, снижать агрессивность. В перспективе возможно выделить у людей комплексы хорошего настроения, благожелательности, стремления к миру.

О чем задумалась спина

Открытие Шестакова поставило все с ног на голову. Ранее считалось, что работу желез внутренней секреции направляет центральная нервная система. А тут получается нечто прямо противоположное: выходит, что пептидные гормоны чуть ли не полностью определяют наше поведение, то есть могут оказывать решающее влияние на психику.

В этом следовало разобраться. За разъяснениями я обратился к доктору медицинских наук профессору Арону Белкину, чьи новаторские работы в области психоэндокринологии получили высокую оценку и у нас в стране, и за рубежом. Научное направление, в котором он стал лидером, родилось именно на стыке изучения биологического и духовного в человеке, то есть гормональной системы и психики. Психоэндокринология — это пока малоизученная область. Белкин в течение многих лет занимается исследованием роли гормонов в информационной структуре человека, то есть механизма их воздействия на психику.

Вот что я услышал от ученого во время наших бесед:

— Вас смущает, что эндокринная система якобы не только вышла из-под контроля «генерального штаба» — мозга, но и навязывает ему свой диктат. На самом деле никаких противоречий между ними нет.

Во всех медицинских учебниках написано, что в эндокринную систему

входят: гипоталамус, являющийся частью центральной нервной системы, гипофиз, эпифиз, щитовидная и околощитовидная железы, островковый аппарат поджелудочной железы, надпочечники, яички у мужчин и яичники у женщин. Железы внутренней секреции различны по величине и форме и расположены в разных частях тела. Общей для них является секреция гормонов. Именно это и позволяет выделить их в единую систему.

Между тем самой главной эндокринной железой является... наш мозг. Он вырабатывает множество различных гормонов, прежде всего пептидов. Раньше гипофиз считался «командиром» всей эндокринной системы. Затем выяснилось, что над ним есть еще более высокое «начальство» — гипоталамус. А теперь мы видим, что на эту роль больше оснований претендовать всему мозгу.

Самое же интересное, что наш «главнокомандующий» не остановился только на выделении гормонов. На восьмой-девятой неделе беременности у эмбриона клетки головного мозга отрываются и мигрируют по всему телу. Они находят новое пристанище во всех главных органах — в сердце, легких, печени, селезенке, желудочно-кишечном тракте, а по последним данным — даже в коже, образуя так называемую АПУД-систему. Причем чем важнее орган, тем их там больше. В настоящее время описано 40 типов АПУД-клеток, которые вырабатывают пептидные гормоны.

Природа поступила очень мудро, создав эту периферийную эндокринную систему: оторвавшиеся от мозга клетки выполняют функции представителей центра на местах. Они выявляют мелкие неполадки и сами же устраняют их, выделяя соответствующие пептиды. Тем самым АПУД-система избавляет механизм интегральной нейроэндокринной регуляции

от лишней работы, непрерывных мелких нагрузок. В результате мозгу, гипоталамусу и гипофизу не приходится стрелять из пушек по воробьям. Если же случается что-то серьезное, в дело вступают уже они, выправляя положение массивированной секрецией гормонов.

В итоге многолетних исследований я пришел к выводу, что гормоны не только послушно регулируют процессы, происходящие в организме. Молекула гормона сама приносит в мозг определенную информацию, ставит конкретную задачу, а затем обеспечивает ее выполнение. Чтобы было понятнее, можно привести такое сравнение. Матрос приходит к капитану и докладывает, что на корабле палуба грязная. А капитан ему отвечает: возьми швабру и вымой ее.

Бинарность (двойная функция) гормонов — это новый взгляд на нейроэндокринную регуляцию процессов в организме. После ее открытия в практической медицине появилась возможность направленно влиять на психические расстройства гормональными препаратами, а на секрецию гормонов — психологическим воздействием.

Поясню механизм бинарности, заложенный природой, на конкретных примерах. Гормон, вызывающий аппетит, одновременно регулирует желудочную секрецию. А половые гормоны, рождающие сексуальную потребность, не только вызывают рост полового члена, но и увеличивают физическую силу, пробуждают агрессивность. То есть формируют предпосылки для соответствующих схем поведения, необходимых для борьбы за самку.

При этом гормоны одновременно действуют и на тело, и на психику. Например, у кормящей грудью матери увеличивается выработка гормона пролактина, который регулирует функционирование молочной железы. И вместе с тем пробуждает у женщины

инстинкт материнства, готовность защищать ребенка вплоть до самопожертвования. Сила этих эмоций прямо зависит от количества поступающего в мозг пролактина. Кстати, в период кормления он еще и подавляет половое влечение, тормозя секрецию соответствующих гормонов.

В заключение позволю себе высказать крамольную мысль. Я считаю неправомерным ставить непреодолимую стену между психикой, мозгом, с одной стороны, и сомой, телом, с другой. Можно сказать, что мы думаем не только головой, но и всем телом. Ведь в нем повсюду есть клетки АПУД-системы, которые связаны информационными каналами с мозгом. А гормоны не только регулируют жизненные процессы в организме, но и влияют на наше поведение, то есть участвуют в психических процессах.

Характерный пример. Человек страдает депрессией. Это — сбой в психике. Но когда его спрашиваешь, где он чувствует тяжесть, дискомфорт, он показывает не на голову, а на сердце. Да и вообще в случае стресса, тревоги, несчастья, люди говорят: «Щемит сердце», «Тяжело на сердце», «Тревожно на сердце». А вот про мозг, голову никто не вспоминает, хотя, казалось бы, именно там кроется первопричина сбоя. Кстати, показательно, что в случае какой-нибудь промашки человека укоряют словами: «Головой нужно было думать».

Вообще, если рассматривать систему: психика — пептидный гормон — тропный гормон — периферическая эндокринная железа — сома, исходя из иерархического принципа, то надо признать, что наиболее значим в ней первый участок: психика — пептидный гормон, ибо здесь совершается переход психического в соматическое, духовного в телесное.

Что ж, в изложении профессора Белкина все стало на свои места.



КАК БУДТО И НЕ БЫЛО ИНФАРКТА

В течение первых недель после инфаркта с кровоизлиянием в сердечную мышцу на этом месте образуется некроз с расплавлением пораженной ткани, хотя и с отдельными островками сохранившихся клеток. Затем в ближайшие 2 месяца на этом месте образуется рубцовая ткань, которая с каждым месяцем уплотняется, сокращаясь в объеме вместе с прилегающей тканью миокарда. В последующем происходит пропитывание рубцовых образований кальцием. Эти рубцово-склеротические образования часто вовлекают нервные образования сердца, включая и его узлы и пучки Гиса, или располагаются рядом с ними, вызывая спазмы сосудов сердца, боли, нарушения ритма. По сие время лечение постинфарктных больных проводится преимущественно симптоматическое с направленностью на уменьшение проявлений указанных изменений в сердце, их симптомов (спазмолитики, аналгетики, улучшение ритма). Правда, применяются и средства, улучшающие питание сердечной мышцы, в частности, витамины, глюкоза, АТФ. Важным достижением явилось и включение в лечебный комплекс гормонотерапии в виде инъекций (АКТГ, гидрокортизон) и таблеток. Тем не менее задача проведения рассасыва-

ния рубцовых изменений в миокарде после инфаркта (так же, как и после миокардита) в существующей научной медицине и в практике не ставится.

Два года назад мы разработали комплекс такой рассасывающей терапии для больных с инфарктом давностью до 3—4 месяцев, когда еще сохраняется обратимость этих изменений. В основу комплекса положили мумиё, сок алоэ, гормоны и массаж из-за их способности стимулировать процессы рассасывания и регенерации (самовосстановления). Идею такого действия массажа мы заимствовали из экспериментальных работ академика В. П. Филатова, получившего значительное ускорение в заживлении хронической язвы кожи у подопытных животных в результате введения им крови человека, которая вливалась им до и после усиленной мышечной нагрузки. Подобный эффект миогенных тканестимуляторов, как он назвал эти вещества, мы получили и после интенсивного разминающего массажа. Его проводят без ударных приемов, но по 3—4 раза в день плюс мумиё (по 0,2 г два раза в день) с соком алоэ (по 5 г) и по 8 г солодового корня в отваре.

*Окончание
на стр. 78*



ТЩЕТНЫЕ ПОИСКИ ПАНАЦЕИ

Чем меньше официальная медицина удовлетворяет людей, тем большее распространение получают различные оздоровительные системы и методы. Наиболее убедительными пропагандистами этих методов чаще всего становятся те, кому они действительно помогали. Успех одного вдохновляет других

На память приходит начальный период массового увлечения оздоровительным бегом после выхода книги Гилмора «Бег ради жизни». Новозеландский автор ярко и убедительно доказывал, что достаточно ежедневно или хотя бы пять раз в неделю бегать трусцой по 15 минут, и через несколько месяцев у гипертоников начнет снижаться давление, реже будет биться сердце и т. д. Многие побежали. Однако спустя некоторое время в общем восторженном хоре стали появляться робкие голоса тех, у кого давление крови и частота пульса не только не снижались от бега, но даже повышались. Со временем появилось даже ироническое выражение «бег к инфаркту» вместо «бег от инфаркта». Становилось ясно, что при всей привлекательности и пользе бега для большинства людей немало и тех, кому бег трусцой вреден. К сожалению, уточ-

ненные рекомендации, ограничивающие применение этого метода, появились в печати значительно позднее, разобраться в них было труднее, чем освоить простые правила — «вышел и беги», «чем больше, тем лучше». В результате некоторые энтузиасты не только приносили вред себе лично, но и своими неудачами дискредитировали в глазах многих людей этот эффективный метод.

Помню, в течение трех лет я каждое утро пробегал трусцой 6 км за 30 минут (заметно перевыполняя норму!). Независимо от погоды, самочувствия, настроения. А по выходным бежал по 2—3 часа. Свой 40-летний юбилей отметил высшим личным достижением — пробежал марафонскую дистанцию. Правда, после пробежек на работе чувствовал усталость, давление не снижалось, пульс не урежался, каждый год обострялась язва. Значи-

тельно позднее я узнал, что людям так называемого гиперкинетического типа, как я, бег противопоказан. Особенность этого типа, объяснили мне, проявляется в одновременном повышении многих физиологических показателей — давления, пульса, секреции и кислотности желудочного сока, возбудимости центральной и вегетативной нервной системы.

Кончилось все инфарктом. Только после этого я убедился, что не создан для бега. Перешел на пешие прогулки, и здоровье улучшилось. То же самое могу сказать и о моих бесплодных попытках избавиться от язвенной болезни и от гипертонии с помощью голодания (рекорд был 26 суток), дыхания по Бутейко, вегетарианского и раздельного питания в течение года и т. д.

Конечно, немалую пользу от этих занятий я все-таки получил. Организм закалился, мышцы натренировались, воля укрепилась. Сейчас я стараюсь придерживаться умеренности во всем. Как говорится, ничего «пере» (перенапрягаться, переедать, переохлаждаться и т. д.), чувствую себя вполне прилично, по-прежнему интересуюсь новыми методами оздоровления, но отношусь к ним с большой осторожностью.

Я бы не стал специально говорить об этом, если бы не прочитал недавно статью психолога В. М. Михайлова — руководителя петербургской школы дао. Этот человек объективно оценил многочисленные случаи безуспешного увлечения оздоровительными системами, в том числе и дао. В своей статье «Путь и метод. О болезни панацеи в современных оздоровительных системах», опубликованной в журнале «Цигун и спорт», он пишет, что боль-

шой арсенал практикуемых сейчас оздоровительных систем и методов нужно рассматривать как огромную аптеку, склад лекарств для тела, психики и духа. Но эти лекарства можно использовать лишь строго по показаниям и с большой осторожностью.

Ни одна из систем оздоровления не является панацеей, у любой из них есть свои показания, противопоказания и ограничения. Одних та или иная система может вылечить и спасти, а других — покалечить и погубить.

Михайлов пишет, что многие люди, стремящиеся к здоровью и гармонии тела и духа, так увлекаются каким-то методом, что становятся ортодоксальными, зашоренными апологетами (например, вегетарианства, сыроедения, макробиотики и др.). В то время как даже буддисты, пишет Михайлов, наиболее строго придерживающиеся вегетарианства, считают, что «если бы вегетарианство само по себе приводило всех к просветлению, то даже козлы и бараны давно были бы буддами». К сожалению, продолжает Михайлов, он сам оказался в числе тех козлов и баранов, которые несмотря на свое вегетарианство так и не стали буддами.

Далее В. М. Михайлов более подробно останавливается на анализе «Детки» — системы Порфирия Иванова, которая имеет немалое число приверженцев. Закаливание по Иванову является высокоэффективным методом, помогающим сохранить или восстановить здоровье. Но этот метод полезен далеко не всем. С точки зрения психолога Михайлова, этот метод показан прежде всего людям с заниженной самооценкой, робким и застенчивым, неуверенным в себе, лишенным необходимых бойцовских качеств.

Большую помощь от такого закаливания получают также астеники (часто испытывающие вялость, слабость, утомляемость), люди, склонные к депрессии, инертные. Для таких людей достаточно одного-двух лет регулярных обливаний ледяной водой на морозе и купания в проруби, чтобы стрессовые температурные воздействия нормализовали отстающие звенья в энергетической системе всего тела, укрепили психику, наладили сбалансированное функционирование всех систем организма.

В этом на собственном опыте убедился и сам В. М. Михайлов. Но, по мнению автора статьи, после достижения такого эффекта приходит время полностью прекратить или, по крайней мере, резко ограничить, уменьшить практику закаливания ледяной водой, чтобы не наступило переразвитие тех же звеньев и угнетение других, контрастно сопряженных.

У некоторых людей, имеющих многолетний опыт проведения регулярных сильнодействующих закаливающих процедур по системе Порфирия Иванова или по другим схожим системам, появляются неблагоприятные патологические изменения личности по параноидальному типу (повышенное самомнение, настойчивость, переходящая в упрямство, образование сверхценных идей, подозрительность и т. д.). Подобное духовное перерождение личности самим человеком не замечается. Ему кажется, что никогда в жизни он себя не чувствовал так замечательно, никогда не был так силен и работоспособен. Это он демонстративно заявляет при всяком удобном случае. Подобное проявление завышенной самооценки в дальнейшем может при-

вести к обострению психо-эмоциональных реакций — обидчивости, гневливости, непримиримости, категоричности, агрессивности. Такие люди страдают грехом, который у христиан считается самым трудным для преодоления, — непомерной гордыней. В. М. Михайлов приводит несколько известных ему примеров печальных судеб людей с негативными последствиями многолетнего закаливания по П. Иванову, тренировок по системе цигун, длительного голодания в сочетании с уринотерапией, медитации при свечах и т. д.

Помимо всего прочего закаливание ледяной водой противопоказано и при некоторых рецидивирующих хронических болезнях, таких как гастрит и язвенная болезнь, болезни печени, желчного пузыря и кишечника, сердца и почек. Так, например, недавно стало известно, что знаменитый основоположник айкидо японский мастер боевых искусств Уешибо, регулярно обливавшийся ледяной водой, всю жизнь страдал от язвы желудка, скрывая это от своих последователей, и умер от рака.

Я убежден, что большинство практикуемых у нас оздоровительных систем (в том числе и система Иванова) приносят пользу. Но только в том случае, если энтузиасты этих систем учитывают мнение специалистов и руководствуются не столько ажиотажом окружающих, сколько здравым смыслом, не шарахаются от критических оценок опытных и знающих людей. Ни одна система, ни один метод, к сожалению, не являются панацеей. Полезны же они лишь в той мере, в какой каждый из нас может извлечь из них пользу для себя.

РЕЦЕПТЫ

НЕМЕЦКИХ БАБУШЕК

Немецкие авторы Л. и Х. Банкхофер выпустили в 1985 году в Лейпциге «Большую книгу о простой жизни», в которой можно найти весьма ценные сведения из народной немецкой медицины. Приведем некоторые из них

При боли в глазах

Заварите чай из очанки (3 ч. ложки на 0,5 л воды), дайте ему остыть, затем пропитайте им чистую тряпочку и положите ее на закрытые глаза. Лежа с таким компрессом, расслабьтесь и слегка нажимайте пальцами на глаза. Снимите компресс, когда он станет сухим.

Прикладывайте к векам листья свежей лилии.

Сделайте отвар из высушенных земляничных листьев (1 ч. ложка листьев на стакан воды). Дайте отвару 8 минут отстояться, затем пейте его по стакану три раза в день.

При кровотечении из носа

Смешайте сырое яйцо с небольшим количеством уксуса и полученной кашицей смажьте лоб.

Съешьте кусочек сахара, предварительно пропитав его 20 каплями валерьянки.

Положите чистую тряпочку, смоченную в воде, на затылок и холодный компресс на икры ног.

Лягте на спину и запрокиньте голову назад.

Положите кусочек чистой промокающей бумаги под язык.

При солнечном ударе

Холодный компресс положите на голову, грудь и бедра.

Сделайте пострадавшему холодную ванну для ног.

При солнечных ожогах

Протрите обожженные места разбавленным лимонным соком.

Втирайте в кожу льняное масло.

Наложите на обожженные места чистые тряпочки, смоченные в уксусе.

При сенной лихорадке

Выпейте утром натощак стакан чая с отваром одуванчика, а перед отходом ко сну стакан липового чая. Реко-

мендуется добавлять в эти напитки по несколько капель лимонного сока.

Промывайте нос отваром полевого хвоща несколько раз в день.

При насморке

В стакане питьевой воды растворите каплю настойки йода. В течение дня выпейте содержимое стакана, делая каждый раз небольшой глоток. (При гиперфункции щитовидной железы применять этот метод нельзя!)

Сделайте паровую ванну для лица. Для этого размешайте в 5 л настоя ромашки 6 ст. ложек сока подорожника, доведите эту смесь до кипения, снимите с огня и подышите паром.

Можно избавиться от насморка, втягивая носом из пригоршни соленую воду несколько раз в день.

Делая вечером горячую ножную ванну, выпейте стакан липового чая, после чего сразу же ложитесь в постель. Благодаря этому вы как следует пропотеете, и на следующее утро насморк если не пропадет совсем, то резко уменьшится.

При охриплости

Добавьте в стакан с горячим молоком немного меда и выпейте медленными глотками.

Медленно съешьте очень горячее печеное яблоко.

Приготовьте специальный чай против хрипоты: залейте 1 ч. ложку цветков алтея стаканом кипятка, добавьте немного меда и выпейте медленными глотками. Через час повторите.

При ангине

Испеките луковицу в алюминиевой фольге. Затем приложите чуть остывшую луковицу к горлу и обвяжите шею платком.

Полощите горло настоем шалфея через каждый час.

В кастрюлю с 2 л кипящей воды бросьте 1 ст. ложку тимьяна и сделайте ингаляцию.

При бронхите

Каждый вечер делайте горчичный компресс на грудь. Для этого 5 ст. ложек сухой горчицы залейте 2 л горячей воды. В этом растворе намочите полотенце и выжав его, положите на грудь. Сверху накройте компресс другим полотенцем и шерстяным платком. Держите этот компресс 30 минут, после чего оба полотенца снимите и оставьте только платок.

Несколько раз в течение дня натирайте грудь тимьяновым маслом.

Сделайте себе паровую ванну из отвара ромашки. Для этого в 2 л кипящей воды всыпьте 7 ст. ложек цветков ромашки.

При кашле

Заварите себе специальный чай от кашля. Для этого смешайте 1 ст. ложку корня алтея, 0,5 ст. ложки солодки (лакричника), 0,5 ст. ложки язвенника и столько же анисовых семян. Эту смесь заваривайте из расчета: 1 ч. ложка на 1 стакан. Пейте чай, подслащенный медом.

Пейте в течение дня по несколько ложек сока подорожника.

Приготовьте бальзам против кашля. Для этого смешайте тимьяновое, эвкалиптовое масло и масло горной сосны в одинаковых количествах. После втирания этого бальзама в область груди накройте грудь слоем ваты и шерстяным платком.

Подготовил
Юрий Осадчий

ЖИЗНЬ ИБН СИНЫ

...Войска правителя Исфагана осадили Хамадан. Город взят, Ибн Сина освобожден. Но он не хочет оставаться в Хамадане и, переодевшись в платье дервиша, вместе с учеником Джузджани и братом Махмудом бежит в Исфаган. Его давно приглашает к себе правитель города.

Торжественная церемония ожидает беглеца у ворот города. Исфаган вышел встречать великого врача и ученого. Ала ад-Даула высылает навстречу ему придворных, вельмож.

«Он явился на прием к Ала ад-Дауле, — пишет Джузджани. — и встретил там почет и уважение».

Ала ад-Даула был просвещенным правителем. В его дворце проходили научные диспуты, затягивавшиеся порой до утра, эмир сам присутствовал на них. Ибн Сина стал постоянным участником этих диспутов — и «ни в одной из наук никто не мог превзойти его». Он рассказывал о своих новых работах и открытиях, о своих смелых операциях на глазах, о том, что музыку можно исследовать с помощью математики...

В исфаганский период жизни уче-



ного (1023—1032) слава его достигает своего апогея. Это было плодотворнейшее время. Правитель Ала ад-Даула, несмотря на требования султана Махмуда, не выдавал аш-Шейха, и тот мог заниматься наукой.

Наконец, закончен «Канон врачебной науки». Пять рукописей лежат перед Ибн Синой. Пять увесистых томов... Труд, вмещающий все медицинские знания, какие накопило человечество. Эти книги писались в трудные дни. Голодная жизнь, тайный

приют в караван-сараях, ожидание с минуты на минуту ареста... У него уже написана и медицинская поэма — «Урджуза». Ее герой — медицина.

Великий Ибн Сина страстно желал, чтобы люди оберегали свое здоровье, и, конечно, стихотворная форма наиболее подходила для популяризации основ медицины. Начинается поэма так: «Поэты — принцы Вселенной, врачи же руководят телом. Красноречие поэтов радует душу, преданность последних исцеляет болезнь. Эта поэма содержит всю теоретическую и практическую медицину. И я в ней излагаю все знания этой науки».

По этой поэме в течение 600 лет учили врачеванию в медицинских школах Востока и Запада.

Одновременно с «Урджузой» Ибн Сина написал книгу по языкознанию — «Язык арабов». Современники говорили, что не было еще труда, подобного этому. Долго ученый откладывал переписку ее начисто. Книга так и осталась в черновике. Погибла? Кто знает... А может быть, хранится в какой-нибудь мусульманской библиотеке среди неизученных рукописей...

Абу Али работал сразу над несколькими книгами. Джузджани вспоминает: «Одной из удивительных черт аш-Шейха было то, что за все время, что я сопровождал его (а служил я ему 25 лет), я не видел, чтобы попавшуюся ему книгу он просматривал всю подряд. Он отыскивал в ней трудные места и сложные проблемы и обращал внимание на то, что говорил о них автор».

А еще удивительнее было вот что: он писал «из головы», по памяти. Около него не лежали книги, на которые он порой ссылался или с авторами которых спорил. Он навсегда запомнил прочитанное однажды...

Ему было под силу все. Мог за короткий срок овладеть любой наукой, выучить язык... Ала ад-Даула, прави-

тель Исфагана, попросил его создать специальные инструменты для наблюдения за планетами. Он стал руководить постройкой обсерватории и «изобрел такие инструменты для наблюдений, каких раньше не существовало, и сочинил о них трактат», — свидетельствует Джузджани. Через 500 лет то же устройство изобретет португалец Педро Нуниец, им пользуются до сих пор при некоторых измерениях.

Его гипотезу о вирусах, этих невидимых возбудителях болезней, повторит через 800 лет Пастер... А учение о рефлексах? Ибн Сина стоял у истоков его. Случай, который я приведу, — отнюдь не предание. На него ссылается в «Каноне» сам Ибн Сина.

Известного врачевателя пригласили к знатному молодому человеку, который уже несколько дней был без сознания и тихо угасал. Абу Али вошел в покои. Перед ним на постели лежал юноша с прекрасным лицом. Но каким бледным, изнуренным было оно! Врач долго смотрел на него. «Мне нужен человек, знающий все кварталы города», — наконец, сказал он. Тот явился и стал поочередно называть улицы, дома... Вдруг почти безжизненный пульс затрепетал под рукой Ибн Сины. «Теперь приведите человека, знакомого со всеми жителями этого дома». Услышав одно из женских имен, юноша открыл глаза, пульс его лихорадочно бился. «Теперь довольно, — сказал Абу Али. — Юноша этот влюблен в девушку. Лекарство — свидание с нею».

Как проходил день ученого? Вот что рассказывает его ученик: «Он вставал до рассвета, писал страницы две своего труда «Китаб аш-Шифа» («Книга исцеления»), затем, когда рассветало, принимал своих учеников. Занятия длились в течение всего утра. Пациенты уже толпились у дома. Среди них были люди известные и пре-

бывающие в затруднительном положении, и люди, имевшие к нему просьбы. Ко времени выхода ученого толпа достигала двух тысяч человек.

Ибн Сина оставался среди учеников до полуденной молитвы, когда же наступало время обеда, многие пациенты обедали вместе с ним...

Каким он был? Человеком. И все человеческое было ему не чуждо. Натура эмоциональная, он часто следовал настроению. При своей неисчерпаемой работоспособности не отказывался от радостей жизни. Вечный изгнанник, Ибн Сина не имел семьи, но испытал любовь... В конце жизни, вспоминая юность в Бухаре, он напишет:

Как будто стерлись юности черты,
И словно потерял из виду
возлюбленной жилище...

Предание гласит, что в Бухаре он любил девушку по имени Сауд...

До нас дошел трактат Ибн Сины о любви, написанный по просьбе одного из его учеников. Значение его в свое время было велико. Ведь было принято подавлять все «низменные силы души». Это означало отказ от простых человеческих радостей. Ибн Сина освободил человека от стремления к крайнему аскетизму, доказав, что «низменное», инстинктивное в человеке должно находиться в гармоничном сочетании с «высшими силами», с разумом.

В последние годы жизни ученый работает над «Книгой справедливости», которую он вынашивал в сердце своем многие годы. Но вот чудовищная несправедливость: во время набега ганзевийского войска дом Абу Али был разграблен, все 20 томов книги исчезли. Сожжены? Украдены? Теперь уже века не дадут ответа на этот вопрос...

Здоровье аш-Шейха ухудшалось. Когда-то он написал книгу «О коликах», а теперь сам мучился этой боле-

знию. Его верный ученик Джузджани рассказывает о последних днях своего учителя.

«Аш-Шейх был крепок здоровьем. Из всех его страстей любовная страсть была наиболее сильной и преобладающей, и он часто предавался ей, что и повлияло на его здоровье. Аш-Шейх надеялся на силу своего здоровья, пока с ним не произошел случай... Тогда у аш-Шейха появились колики. Страстно желая излечиться... аш-Шейх по восемь раз в день ставил себе клизму. Некоторые кишки его изъязвились, и на них появились ранки...

Однажды он велел добавить два даника семян сельдерея в раствор и перемешать это, желая устроить ветры в желудке. Один из врачей... положил в раствор пять дирхемов семян сельдерея... У него (Ибн Сины) появилось еще больше ранок из-за едкости тех семян. Он принимал также тонизирующие средства. Кто-то из его слуг примешал как-то в микстуру много опиума, дал ему выпить. А причиной тому было то, что слуги похитили много вещей из его имущества и желали его смерти, ибо опасались последствия своих поступков.

...Он был так слаб, что не мог подниматься, но продолжал лечить себя... временами он то заболел, то выздоравливал. Затем Ала ад-Даула отправился в Хамадан, и аш-Шейх поехал с ним. В пути вновь возвратилась к нему та болезнь, так что, прибыв в Хамадан, он уже знал, что силы его истощились и что их не хватит ему для устранения болезни. Он перестал заниматься своим лечением и стал приговаривать: «Тот, кто управлял моим телом, стал бессилён управлять им, и теперь лечение не принесет пользы». В таком состоянии он пребывал еще несколько дней, а затем перенесся к господину своему».

Полузнакомый человек написал с его слов завещание. Все свое имуще-

ство он велел роздать беднякам, а слуг отпустить на волю. Рассказывают, что он умирал в полном сознании. Внезапно раскрыл глаза, усмехнулся и сказал:

От праха черного и до небесных тел
Я тайны разглядел мудрейших слов и дел,
Коварства я избег, распутал все узлы,
Лишь узел смерти я распутать не сумел.

Это были его последние слова. Он умер 18 июня 1037 года 57 лет от роду.

Но разве могли поверить люди, что великий аш-Шейх так просто ушел из жизни? Он, отнявший у смерти сотни, а может, тысячи простых людей, ничем не примечательных? И народ из уст в уста передавал такое предание.

...Великий врачеватель уже чувствовал дыхание смерти. Ослабевшими руками он приготовил 40 различных лекарств, разлил их по сорока сосудам и на каждом написал свой номер. Позвал своего верного ученика и сказал ему: «Я не умру, если ты выполнишь то, что я тебе скажу».

Первое лекарство полагалось влить в рот. Вторым — натереть грудь. Третьим — спину. Четвертым — ноги. Пятое снова влить в рот и так до сорокового.

На следующий день аш-Шейх потерял сознание. Перед учеником лежало безжизненное тело изможденного ста-

рика. Ученик взял первый сосуд, влил лекарство в рот врачевателю и далее делал все так, как велел он. И вот дошел до сорокового. И — взглянул на учителя. О, чудо! Перед ним лежал цветущий юноша — сильный, красивый, с мудрым лицом.

Сороковое, последнее лекарство, должно было закрепить то, что сделали 39. Руки ученика тряслись от волнения и — он выронил сосуд. Снадобье моментально ушло в песок. А перед учеником снова лежало безжизненное тело дряхлого старика...

Ибн Сина был похоронен в Хамадане, у южной стены.

Среди заброшенного кладбища многие века стоял сложенный из кирпича мавзолей. Столетиями приходили сюда люди молиться: верили, что прикосновение к могиле великого врачевателя исцелит их...

Через тысячу лет после рождения Авиценны весь мир отмечал эту дату. В Хамадане был возведен новый мавзолей для Князя мудрецов. При переносе останков сфотографировали череп ученого. По описанию и снимку известный хирург М. М. Герасимов сделал его портрет. Прекрасное, мудрое, спокойное лицо предстало перед нами... Страстный искатель истины, вдохновенный ученый Ибн Сина, Авиценна, победил смерть.

Как будто и не было инфаркта

Окончание. Начало на стр. 69

Курс лечения продолжается 1,5 месяца. Затем, не прекращая массаж и усиливая нагрузку в ходьбе, включая и подъемы по лестнице (терренкур), и лечебную гимнастику, проводится курс лечения гормонопрепаратами и прополисом. Затем снова 1,5 месяца курс мумиё с соком алоэ, продолжая принимать солодовый корень, являющийся

для организма сырьем для гормонообразования. В диете обязательны мед, лимон, яблоки, зелень, морковь, боярышник, а вместо поваренной соли — морская капуста.

Желающих пройти курс естественного рассасывания постинфарктных образований мы консультируем по записи. Телефон: (095) 290-61-15



ЗАМЕТКИ СЕРОЙ ВОРОНЫ

Постоянный читатель, возможно, заметил, что иронические заметки серой вороны довольно долго не появлялись на страницах журнала. Что это, кризис жанра? Нет, конечно! Скепсис по поводу противоречивых медицинских рекомендаций всегда будет острой и полезной приправой к серьезным размышлениям. Но подтолкнули меня на этот раз не традиционные мотивы, а публикация Юрия Соколова в уважаемых мною «Известиях». О чем? Вы будете смеяться, но именно о серых воронах!

Сначала я было подумал, что автор решил подшутить над моей товаркой. Но нет, Соколов сочинил прямо-таки панегирик уму и изобретательности серой вороны! Впрочем, могу помочь коллеге и собственными наблюдениями.

Однажды я долго и с удовольствием следил в московском зоопарке, как две вороны охмуряли... кого бы вы думали? Гордого царя птиц — орла! Одна ворона не таясь нахально делала вид, будто старается упереть из-под его когтистой лапы кусок мяса, другая же скромно держалась за спиной могучего хищника. Орел раз за разом делал угрожающие выпады в сторону воровки, не забывая, конечно, о мясе. Но наступил все же роковой момент, когда в очередной раз была посрамлена поговорка: «Сила есть — ума не надо». Окончательно разгневавшись на нахалку, орел на секунду забылся, и для тихони-напарницы наступил «момент истины». Вернее — злодейства! Она молниеносно цапнула мясо, после чего обе воровки, посмеиваясь над гор-

деливым разиней полетели делить добычу.

Другие случаи, и не раз, происходили у меня на балконе. Стоило кошке Соньке выйти туда на прогулку, как спустя минуту-другую на перильца усаживалась одна и та же ворона (я уже стал ее узнавать!) и начинала поливать кошку на своем богатом вороньем языке. В отличие от ворон, которые могут запомнить и произнести аж до 250 слов, я выучил только одно: кар-р-р! Да и то, если честно признаться, смысл его мне не до конца ясен. Но Сонька-то в вороньих оскорблениях разбиралась — не зря же челюсть ее подрагивала, а хвост нервно бил по бокам. Правда, прыгать на хулительную ей почему-то не хотелось...

Так вот, публикация Соколова

называлась «Серая ворона — яркая личность». Точно сказано, верно? Но моя хорошо известная скромность заставляет все же привести доказательства этого бесспорного утверждения.

Мне уже приходилось каркать о том, что далеко не все травы полезны, более того — далеко не все безвредны. Но репутация трав и, естественно, травников настолько непогрешима, что приходится повторяться. Кандидат медицинских наук А. Мельников собирал на довольно многие травы солидный компромат. Он подверг сомнению основные постулаты, на которых держится траволечение. В частности, утверждение, будто все травы экологически чисты. (Между прочим, уже известны случаи загрязнения трав даже мышьяком!) Или что травы не вызывают аллергию. Вызывают! И множество разновидностей этого загадочного недуга. Даже таких, которые могут привести к шоку!

Самый главный миф по Мельникову — что травы, в отличие от некоторых лекарств, как минимум безвредны. Между тем, травы не только лечат, но иногда и калечат — повышают давление, воздействуют на печень и почки. И это не печально известная «травка» и не экзотические культуры с берегов Амазонки, а наши, родные, простецкие, включая и огуречную траву, которую, каюсь, я сам беспечно клевал до недавних пор на своих шести сотках.

Позвольте, может воскликнуть внимательный читатель, а где же ваш скепсис, уважаемая серая ворона? А вот он. Мельников в итоге своих размышлений приходит к экстремальному, с моей точки зрения, выводу: «Вспомните, скольких тяжелейших больных вылечили целители и у скольких из них было документально доказано существование неизлечимой болезни. Я не припомню ни одного. Зато исцеления несуществующих

болезней часто становятся поводом, чтобы провозгласить очередную панацею».

Разделяя во многом пафос уважаемого ученого, я все же не могу согласиться с его попыткой поставить крест на всех целителях и народных лекарях. Охотно верю, что ученый не может припомнить ни одного случая излечения целителями тяжелейших больных. Но это, простите, не аргумент. А панацей, очень может быть, и вовсе не существует. И не только в медицине, а и в жизни вообще.

...С любопытством слежу, как меняется отношение к входящим в каждый дом жаропонижающим препаратам. В одном медицинском центре США большая группа женщин (более 22 тысяч) принимала через день по 325 миллиграммов аспирина. Женщины были вполне здоровы и пользовались аспирином, так сказать, про запас. И, как оказалось, не зря.

В сравнении с контрольной группой у принимавших аспирин было на 44 процента меньше приступов ишемической болезни сердца, инфарктов миокарда. Казалось бы, весьма убедительный эффект. Но уважаемый академик медицины М. Машковский рекомендует в ряде случаев (при беременности, при простуде у маленьких детей, а также для снижения риска повреждения слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки) заменять аспирин парацетамолом (да и телереклама стоит за парацетамол).

Но парацетамол, по свидетельству известного американского медицинского журнала, «при определенных дозировках способен вызвать острую почечную недостаточность, если точнее — ее конечную стадию» (как вам нравится эта «конечная стадия?»). Причем подобный эффект возникает в два раза чаще, если пациент принимает по 325 таблеток парацетамола в год. А такая же годовая норма аспи-

рина почечных заболеваний не вызывает.

Спрашивается, что же предпочесть — отнюдь не безгрешный аспирин или «конечную стадию» при рекомендуемом авторитетами парацетамол? Вопрос из разряда риторических, но ответ на него все же необходим.

В тех же «Известиях» меня очень заинтересовало отношение уважаемых медиков к белкам — животным и растительным. Там был помещен так называемый «медицинский комментарий» результатов обследования разных сортов пельменей. Так вот, зафиксировано, что в «Русских» и «Петровских» пельменях «часть полноценного животного белка заменена растительным. Последний усваивается хуже и содержит меньше аминокислот». А прямо под комментарием были опубликованы заметки заместителя директора Института питания РАМН Александра Батурина, где он констатирует, что «мы почти утратили традиции потребления бобовых культур, в которых высоко содержание качественных белков». А бобовые — это ведь и есть растительные белки, не так ли?

И в заключение вернусь еще раз к любимой теме — огурцу. В одной из скептических публикаций я уже приводил три компетентных мнения — доктора сельхознаук О. Юриной, кандидата тех же наук А. Седовичева, кото-

рые пели дифирамбы огурцу, и кандидата технических наук В. Михайлова, назвавшего огурцы, «наиболее полезными из овощей».

Так вот, огуречная антология пополнилась еще одним суждением. В корреспонденции из Бонна Е. Бовкун, опираясь, по-видимому, на опыт немецких врачей, утверждает, что «некоторые пациенты, обнаружив, что у них резко упало давление, сразу же открывают бар, чтобы налить себе рюмку коньяка. Алкоголь действительно несколько повышает давление, но лишь на короткое время. Врачи поэтому советуют другое: съесть соленый огурец. Десять граммов соли удерживают в организме целый литр жидкости, отчего давление повышается». Учитывая разброс мнений по поводу огурца, хочется спросить, а чем плох испытанный способ: выпить рюмку и закусить ее селедкой? Кажется, селедку никто еще не успел назвать «наиболее бесполезной»...

Конечно, конечно, я не какая-нибудь там титулованная — всего-то серая ворона, так сказать, обывательница мира пернатых, и чего-то там недопонимаю, но ведь известинец Соколов сам, без всякой моей просьбы, установил, что серая ворона — яркая личность. Значит, если я чего-то недопонимаю, так, возможно, недопонимают и другие.

Диалоги

●

— Если бы не ты, мы были бы идеальной парой.

●

— Могу любого изуродовать одним нажатием пальца.

— Каратист?

— Нет, фотограф.

●

— Вы опять прибавили в весе. Надо меньше есть.

— Я и так почти не ем. Только подьедаю за мужем, за сыном, за дочкой.

— Советую завести свинью.

— Чтобы и за ней подьедавать?!

ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Коричневато-бурые пятна на лице свидетельствуют о нарушении деятельности печени, желчного пузыря, почек. Они могут появиться во время беременности, в связи с усилением функции надпочечников, а также при недостатке витаминов в пище. Иногда они «проявляются» на солнце. Тем, кто предрасположен к появлению веснушек, лучше не загорать, а наоборот, защищать свое лицо от ультрафиолетового облучения во избежание появления пятен.

А что делать, если они все-таки появились?

Во-первых, произвести очистку организма — почистить печень, почки, желчный пузырь. Одно из лучших очищающих средств — настой овса. Овес надо размолоть в кофемолке, залить 1—2 ст. ложки литром кипятка в термосе, настаивать в течение ночи. Пить отвар по утрам натощак (0,5 стакана) и перед каждой едой (по стакану). Работа печени и желчного пузыря заметно улучшится.

Если вы обнаружили пигментные пятна на лице, откажитесь от кофе. Лучше замените его чаем из шиповника. Это тоже биостимулятор, но, в отличие от кофе, он не «подстегивает» работу сердца, а воздействует мягко,

физиологично. К тому же это богатый источник витамина С. Именно этот витамин вместе с РР ваш организм недополучает. Возможно, этих мер окажется достаточно, чтобы пигментные пятна у вас прошли. Если же нет, можете прибегнуть к отбеливанию кожи. Только будьте осторожны: отбеливающие средства обычно сильно сушат кожу.

Отбеливающими свойствами обладают: грейпфрут, лимон, петрушка, огурец, квашеная капуста, молочнокислые продукты, редька, овсяная мука, яичный белок, сок одуванчика, магnezия, пергидролевая кислота, каолин, перекись водорода, молочная кислота и т. д. Маски из этих продуктов и веществ делают только по вечерам, так как после них нельзя появляться на солнце. При любом типе кожи ежедневно в течение месяца лечения желательно применять фотозащитные кремы.

Маски для отбеливания

1. *Огуречная маска.* Натрите огурец на терке, кашицу нанесите на лицо, держите 20—30 минут, затем смойте.

2. *Маска из каолина.* Разведите в 2%-ном растворе борной кислоты до

состояния кашицы 10 г талька, 10 г пищевой соды, 70 г каолина. Наложите на лицо на 15—20 минут.

3. *Маска из мыла.* Залейте мелко-наструганное мыло перекисью водорода и перемешайте до превращения этой смеси в пену, затем добавьте несколько капель нашатырного спирта. Эту массу нанесите на лицо на 15—20 минут.

4. *Творожная маска.* Перемешайте 250 г творога с 1 ч. ложкой нашатырного спирта, 1 ст. ложкой буры, 1 ст. ложкой камфарного спирта, 1 ст. ложкой борной кислоты и 1 ч. ложкой пергидроля. Держите маску на лице, пока она не подсохнет. Смойте водой.

5. *Дрожжевая маска.* Размешайте 15—20 г дрожжей с 1,5 ч. ложки сока лимона или грейпфрута. Наложите на лицо. Через 15—20 минут маску снимите.

6. *Белково-пергидролевая маска.* Взбейте 1 белок и влейте в него 1 ч. ложку перекиси водорода. Добавьте 1 ч. ложку творога. После этой маски на лицо накладывается холодный компресс из тонирующего лосьона. Держите на лице, пока масса не подсохнет.

7. *Миндальная маска.* Залейте зерно миндаля (0,5 стакана) стаканом кипятка. Через 5 минут воду слейте, а миндаль пропустите через мясорубку. Добавьте сок половины лимона и 1 ст. ложку кипяченой воды. Из этой массы делайте маски по 2 раза в неделю. Курс лечения — 30—40 масок.

8. *Маска из сладкого перца.* Половинку перца натрите на пластмассовой терке и нанесите на чистую кожу на 30 минут, уделяя особое внимание участкам с пигментными пятнами. Смойте прохладной водой.

9. *Старинная отбеливающая маска.* Смешайте 1 ст. ложку творога, 10

капель нашатырного спирта, 10 капель перекиси водорода. Нанесите на лицо эту маску на 15—20 минут.

После отбеливающих масок на лицо наносится питательный крем.

Отбеливающие кремы

Эти кремы можно приготовить самостоятельно.

1. Смешайте салициловую кислоту, масло какао (20 г), 96-градусный спирт (30 г), желток (3 шт.), окись цинка (18 г), сметана (3 ст. ложки), пергидроль (30 капель).

2. Разотрите стакан густой миндальной массы со стаканом водки. Добавьте немного розовой воды, сок 5 лимонов и 4 желтка. Начинать составление этого крема надо с желтков, в них понемногу добавлять все остальные компоненты.

Универсальные маски

Эти маски обладают разнообразным эффектом, в том числе и отбеливающим.

1. *Маска из овсяных хлопьев.* 2 ст. ложки овсяных хлопьев залить 4 ст. ложками сливок или молока. Когда хлопья разбухнут, полученной массой намазать лицо, оставить на 20 минут. Маску снимают попеременно горячей и холодной водой. Остатки можно съесть, что не менее полезно.

2. *Шведская маска из творога.* 3 ч. ложки творога растереть с ложкой меда до консистенции крема и нанести на лицо. Через 20 минут маску тщательно смыть ваткой, смоченной в холодном молоке. Творожная масса действует освежающе, питает и очищает кожу, можно применять ее довольно часто.



Бесплатный антидепрессант



Оздоровительная ходьба становится все более популярной среди американцев. На улицах наших городов стремительно вышагивающий человек в спортивном костюме уже не удивляет никого. Много раз сказано, как регулярная оздоровительная ходьба помогает сердцу, кровеносной системе, легким, мышцам, печени, почкам. Не менее полезна такая ходьба также для нервной системы и психики человека.

Целый ряд американских невропатологов и психологов активно используют ходьбу в качестве прекрасного терапевтического средства. По их мнению, регулярные и достаточно длительные тренировки в быстрой ходьбе:

- помогают поднять настроение и избавиться от депрессии;
- ослабляют общее напряженное состояние;
- улучшают способность ориентироваться в обстановке, ослабляя спутанность сознания;
- укрепляет оптимизм и веру в успех;
- повышает самоуважение;
- прибавляет дополнительную энергию.

Тридцатилетняя женщина страдала от ожирения. Находясь в чрезвычайно подавленном состоянии, проявляла склонность к самоубийству. Обычное лечение не приводило к желательным результатам до тех пор, пока врачи не убедили ее начать делать физические упражнения. Речь шла о сочетании ходьбы и тренировок с небольшими гантелями. Скоро стал вырисовываться неуклонный прогресс. «Она снизила свой вес примерно на 50 килограммов, у нее повысилось настроение, прошла депрессия, она вернулась к нормальной здоровой жизни», — сообщает доктор Джеймс Спир из Дьюкского университета.

«Хотя история эта несколько драматична, — говорит доктор, — но все

же это действительно типичный случай».

Его коллега из Дьюкского университета доктор Джеймс А. Блюменталь провел исследование, в котором показал, что физические тренировки ослабляют симптомы депрессии. Это позволяет частично или полностью отказаться от медикаментозного лечения антидепрессантами, в некоторых случаях заменив их ходьбой. Предварительные наблюдения свидетельствуют о том, что физические упражнения оказывают примерно такое же воздействие, как и лекарственные средства.

Что же происходит с головой, почему после хорошей пешей прогулки она становится ясной и легкой?

«Быстрая ходьба, — объясняет доктор Роберт Тайер, — вызывает в организме холистические изменения, которые я называю «общим пробуждением». Активизируется обмен веществ, усиливается деятельность сердца, нарастает интенсивность дыхания. В организме происходят изменения на гормональном и нейромедиаторном уровнях, которые оказывают большое влияние на настроение и на процесс мышления».

Доктор Роберт Тайер, профессор университета штата Калифорния рекомендует врачам: «Сразу же после знакомства с пациентами, находящимися в депрессивном состоянии, клиницисты должны предложить им программу физических упражнений и постараться убедить выполнять ее». В своей новой книге он говорит, что такие упражнения являются лучшим средством исправления настроения не только для больных, но и для обычных здоровых людей».

Доктор Спир обнаружил еще один аспект воздействия ходьбы на психику: «Многие больные в тревожном и подавленном состоянии слишком долго погружаются в мысли о прошлом

или будущем. Таким пациентам надо прежде всего постараться выйти из этого бесплодного и бесполезного пребывания мыслями в прошлом или будущем и сосредоточиться на настоящем. А во время быстрой ходьбы человеку трудно не быть в настоящем, не соприкасаться с окружающей его в данный момент обстановкой».

Мэгги Спиннер, редактор журнала «Привеншн», однажды писала, что искреннюю доверительную беседу с некоторыми людьми бывает легче вести во время пешей прогулки. «Это связано с тем, что во время ходьбы люди не встречаются между собой взглядами и им поэтому бывает легче раскрыться друг другу. Ведь прямой взгляд в глаза собеседнику часто оказывает настораживающее, сдерживающее действие, а некоторых просто

раздражает. Все это не всегда располагает к откровенному разговору».

Одни на прогулке любят обозревать окрестности. Другие сосредоточивают свое внимание на отработке хорошей походки и осанки. В любом случае во время прогулки люди уходят в своих мыслях от тревог и забот.

Врачи рекомендуют совершать пешие прогулки почти каждый день продолжительностью от получаса до часа. Однако и десятиминутная прогулка бодрым шагом приносит пользу организму и повышает настроение, а регулярные продолжительные прогулки тем более стимулируют к их повторению, так как надежно избавляют от эмоционального напряжения и сумятицы в мыслях.

Журнал «Привеншн»

Диалоги

-
- Что же ты лежишь под яблоней и ничего не делаешь? Хотя бы яблоки собрал.
- Зачем?
- Продам бы их, купил бы тележку.
- Зачем?
- Собрал бы еще яблок, отвез на рынок, продал. Купил бы машину.
- Зачем?
- Собрал бы большой урожай, отвез бы в город, продал.
- Зачем?
- Нанял бы людей, они собирали бы яблоки, а ты бы лежал.
- А я и так лежу.

-
- Как ты думаешь, почему у козы такие грустные глаза?
- Потому что у нее муж — козел!

-
- Чем вы тут занимаетесь? — вскричал в ярости директор, увидев, как один из служащих целует его секретаршу. — Я не за это плачу вам жалованье!
- Разумеется, шеф, — ответил служащий. — Я это делаю совершенно бесплатно и исключительно из глубокого уважения к вам.
-
- Дорогая, нет в мире женщины лучше, чем ты. Вчера я опять убедился в этом.
-
- Где у нас сахарный песок?
- Ничего найти не можешь! Вон он в банке из-под кофе, на которой написано «соль».



Честь **очень дорого стоит**



Через несколько дней после кончины Пушкина по Петербургу уже ходили в списках стихи юного офицера, который назвал погибшего поэта «невольником чести».

23 года спустя, в 1860-м, известный литературный критик Александр Васильевич Дружинин писал: «Когда погиб Пушкин, перенесший столько неотразимых обид от общества, еще недозревшего до его понимания, —

Продолжение. Начало в № 9, 10.

мальчик Лермонтов в жгучем поэтическом ямбе первый оплакал поэта, первый кинул железный стих в лицо тем, которые ругались над памятью великого человека». А Лермонтову предстояло наследовать не только поэтическую славу Пушкина, но и его трагическую судьбу с травлей обществом и финальной дуэлью.

Завершилась бы его короткая 27-летняя жизнь в страшную грозу на склоне горы Машук под Пятигорском, окончи он Московский университет,

откуда его выгнали за бойкот профессора-ретрограда, или университет Петербургский, куда его не приняли за эту же провинность, и не попади Лермонтов в военную среду, где стрелялись куда чаще, чем штатские, кто знает? Но так или иначе он оказался в юнкерской кавалерийской школе и, казалось, был счастлив своим выбором («До сих пор я жил для литературной славы, принес столько жертв своему неблагодарному кумиру, и вот теперь я — воин!»).

Зловещий рок словно уже тогда нависает над поэтом. Он силен, вынослив, крепко сидит в седле, хорошо фехтует на эспадронах (саблях) — всем этим в школе, кроме него, владеет с таким же искусством лишь юнкер Мартынов.

Но в отличие от него, Лермонтов — поэт. И вольнодумец, на которого косо поглядывают власть предержащие. Выйдя в конце 1834 года из школы корнетом лейб-гвардии Гусарского полка, размещенного в Царском селе, Лермонтов пишет «Маскарад», который тут же подвергается жестокой цензуре со стороны все того же печально знаменитого шефа жандармского III отделения графа А. Х. Бенкендорфа за «дерзости против дам высшего света». Дальше — больше. Как не яриться властям, когда дерзкий корнет бросает обвинение всему своему поколению?

К добру и злу постыдно равнодушны,
В начале поприща мы вянем без борьбы;
Перед опасностью позорно малодушны,
И перед властью — презренные рабы.

Вокруг Лермонтова — интриги, слухи и сплетни. В эти козни втягиваются и литераторы. Модный беллетрист граф Владимир Соллогуб, который не убоился согласия на дуэль с самим Пушкиным, в 1839 году напишет по заказу дочери царя великой княгини Марии Николаевны повесть «Большой свет», где выведет Лермон-

това в образе заносчивого и ничтожного офицера Мишеля Леонина. Большой свет, затаив дыхание, ждет дуэли. Но Лермонтов, почувствовав опасность, стал преувеличенно хвалить повесть Соллогуба — и стычки не произошло.

Однако 31 декабря того же года на балу в Благородном собрании произошла очередная история. Среди гостей присутствовали две дамы в голубом и розовом домино, обе в черных масках. Всем прекрасно известно, что это — дочери царя, но все делают вид, что не знают об этом, хотя и с почтением расступаются перед двумя масками. Лермонтов также изображает, что понятия не имеет, с кем он столь вольно заговаривает, а затем и прогуливается по залу. Августейшие особы в ярости удаляются. А Лермонтов через две недели публикует в «Отечественных записках» стихи, нарочно помечая их 1 января:

Когда ж, опомнившись, обман я узнаю,
И шум толпы людской спугнет мечту мою,
На праздник незванную гостью,
О, как мне хочется смутить веселость их
И дерзко бросить им в глаза железный стих,
Облитый горечью и злостью!..

Это — уж слишком. И великосветские заговорщики начинают по-настоящему готовить дуэль для поэта. С этой целью используют сына французского посла Баранта Эрнеста. Собственно говоря, полгода назад между ними уже пытались спровоцировать ссору. Вспыльчивому послу намекнули, что в стихотворении «На смерть поэта» Лермонтов клеймит не только Дантеса, но и всю французскую нацию. Но посол несколько раз перечел поэтический некролог Пушкину — и не нашел ничего обидного для великой Франции.

Но теперь, 16 февраля 1840 года, на балу в доме графини Лаваль Эрнесту Баранту нашептывают лермонтовскую эпиграмму якобы на него (на

самом деле, она была написана еще в юнкерские годы и относилась совсем к другому лицу). Барант взбешен и требует удовлетворения. «Если бы я был в своем отечестве, — заявляет он, — то знал бы, как кончить это дело! Вы же пользуетесь тем, что мы в стране, где дуэли запрещены!». Ответ Лермонтова тверд: «Это ничего не значит! Я весь к вашим услугам. Поверьте, что в России следуют правилам чести так же строго, как и везде. И мы, русские, меньше других позволяем себя оскорблять безнаказанно!»

Дуэль происходит 18 февраля на Парголовской дороге — недалеко от Черной речки! Поистине пушкинский рок все больше нависает над Лермонтовым...

Одна шпага переломилась. Барант промахнулся из пистолета. Лермонтов после этого выстрелил в сторону. И противники помирились. Но поэт был арестован «за недонесение о дуэли» и попал в петербургскую офицерскую тюрьму (ордонанс-гауз), где, как известно, и произошла его знаменитая встреча с Виссарионом Белинским («О, это будет русский поэт с Ивана Великого!»).

А на воле продолжались интриги. Шеф жандармов Бенкендорф пустил слух, будто на суде Лермонтов дал оскорбительные показания о Баранте. Легковерный и вспыльчивый француз ответил лживыми байками о сопернике, и тут уж не выдержал Лермонтов. Подкупив стражу, он с помощью друзей встретился для объяснений с Эрнестом Барантом. Договорились о новой дуэли. Но тогда вмешались «высшие государственные интересы». Посол Барант категорически потребовал удаления Лермонтова из Петербурга, дабы его сын мог спокойно делать себе карьеру при дворе, и царь спокойно и с немалым удовольствием отправил мятежного стихотворца на Кавказ, в армейский полк, воевавший

в самой отдаленной и опасной местности. Было дано высочайшее указание: ни при каких обстоятельствах не отпускать Лермонтова с театра боевых действий, в то же время не давая ему никакой возможности отличиться.

А потом был все-таки короткий отпуск у бабушки в Тарханах и проезд на воды в Пятигорск. Там отдыхало множество военной и штатской молодежи, встретилось и немало старых знакомцев — отставной майор Мартынов, корнет Глебов, князь Васильчиков, майор Лев Пушкин (брат Александра Сергеевича). Лермонтов нервничал: бабушка хлопотала о его отставке, но никак не получалось. А в Пятигорске все туже сжималось смертельное кольцо. Открыто следил за поэтом жандармский подполковник Кувшинников, ему помогала полицейская осведомительница генеральша Мерлини. Несколько раз пытались подбить на дуэль с Лермонтовым офицера Лисановича. Он отказывался: «У меня рука не поднимается на такого человека!».

Но противник нашелся — самолюбленный и ограниченный Мартынов. 13 июля 1841 года он придрался к Лермонтову по поводу его невинной карикатуры. Через два дня состоялась дуэль.

О том, что произошло тогда на склоне Машука, в России молчали четверть века. В статье от 1860 года, посвященной Лермонтову, критик Дружинин тоже не сказал о дуэли. Он лишь упомянул о своем знакомце, «храбром и отличном кавказском офицере, который носил имя, известное в русской военной истории, и, подобно Лермонтову, которого коротко знал и любил, был заброшен в тот край не по своей воле». «Как бы ни хотелось нам, — писал Дружинин, — поделиться с публикою запасом сведений о службе Лермонтова на Кавказе — историею его кончины, рассказанной нам на

самом ее театре (т. е. на месте дуэли. — *Прим. авт.*) с большими подробностями, — мы хорошо знаем, что для таких подробностей и сведений не пришло время». И Дружинин лишь позволяет себе (напоминая: 1860 год, канун великих реформ Александра II) «заявить злобу на общество, не сумевшее оградить своего певца, злобу на презренные орудия его гибели, злобу на мерзавцев, осмелившихся ей радоваться или холодно встречать весть, скорбную для отечества». Под «орудиями гибели» он разумел, очевидно, не только Мартынова, но и других лиц, причастных к убийству Лермонтова и названных ему рассказчиком, скрытым под сокращением Д-в.

Впрочем, секрет этот был впоследствии расшифрован: речь шла о Руфине Ивановиче Дорохове, которого Лермонтов сменил в 1840 году во главе «команды охотников» (разведчиков). Судя по всему, Дорохов был непосредственным свидетелем смерти Лермонтова, но он сам погиб через год после встречи с Дружининым: попал в засаду и был зарублен чеченцами; тело его расклеванное хищными птицами и обглоданное шакалами, было потом выкуплено и доставлено в русский лагерь.

Но все-таки в 60-е годы стали появляться первые подробности о дуэли. Правда, сам Мартынов, живший в Москве, упорно отказывался говорить. Он называл себя «орудием воли Провидения» и советовал обратиться к секунданту князю Васильчикову. В 1872 году в журнале «Русский архив» тот написал, будто бы Лермонтов сам напросился на поединок. Потом выжал из себя: Мартынов очень уговаривал секундантов после поединка, чтобы они его обеляли. Выяснилось, что условия дуэли были страшными: стреляться следовало до трех раз, после первого промаха можно вызвать противника на барьер. Такая дуэль не-

минуемо должна была кончиться смертью.

А потом умер Мартынов, за ним Васильчиков. Живых свидетелей не осталось, и родственники убийцы перешли в наступление. До самой революции в печати кочевали истории о неких пакетах с дневниками Натальи, сестры Мартынова, которые он отправил с Лермонтовым, а тот взял да и распечатал их по дороге. И о том, что вообще будто бы плохо относился Лермонтов к Наталье Мартыновой, выведя ее в образе княжны Мери.

Но странное дело: те же родственники напрочь «забыли», что после той истории с пакетами они в течение четырех (!) лет принимали у себя Лермонтова, и никаких недоразумений между ним и Мартыновым до лета 1841 года не было.

В 1891 году было опубликовано письмо, отправленное из Пятигорска через три недели после поединка. Дальняя родственница поэта Екатерина Григорьевна Быховец писала, что утром в день дуэли гуляла с ним в железнодорожном парке и Лермонтов жаловался ей, что «его гонит судьба», и говорил о своей любви к Варваре Александровне Лопухиной. «На дуэли ему надо было стреляться первому, — заканчивала письмо Быховец, — но он не хотел, и тот изверг имел духа долго целиться, и — пуля навывлет!..»

Так что нет необходимости невольно реабилитировать Мартынова и повторять расхожую версию о «пьяном казаке» или еще ком-то, «стрелявшем из засады». Лермонтов по опыту знал, что его ждет участь, подобная той, которая настигла десять лет спустя Дорохова. Он сделал все, чтобы спасти себя от бессмысленной чеченской пули. Его настигла своя, русская. Выпущенная рукой Мартынова, но направленная многими «презренными орудиями его гибели».

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Продолжая тему предыдущего номера, предлагаем читателям попытаться разгадать тайны еще 24 фамилий.

Напоминаем некоторые сведения из антропоники (науки об именах).

Фамилии у русских начали формироваться только с XVI века, и процесс этот растянулся на четыре столетия. Сначала появились фамилии у дворян — они образовывались из отчеств, реже — по названиям владений. Если у дворянина рождался внебрачный ребенок, ему принято было давать часть фамилии отца.

Русское духовенство получало фамилии в основном в XVIII — XIX веках. Епархиальный архиерей давал их по названию церкви или села, в котором церковь располагалась, или просто выбирал звучные фамилии.

Русское крестьянство стало получать фамилии после отмены крепостного права (с 1861 г.). Для того чтобы записать большое количество крестьян, в канцеляриях прибегали к трем способам:

1. Превращали в фамилию отчество.
2. Всем подряд давали фамилию бывшего владельца.
3. В качестве фамилии брали прозвище.

Таким образом, в абсолютном большинстве русские фамилии произошли от отчеств. Бралось имя отца (церковное или доцерковное), а иногда его прозвище и как ответ на вопрос «чей?» образовывалась форма на -ов, -ев или -ин (Иванов, Кузьмин, Пафнутьев).

В русском языке, как и во многих других, часто встречаются фамилии, этимологически связанные с названиями животных, птиц, растений. Они произошли от древних (доцерковных) имен — Орел, Пескарь, Медведь, Козел, Дуб...

Есть среди «загадных» русских фамилий и обрусевшие иностранного происхождения.

Попробуйте разгадать, как образовались и что означают следующие фамилии:

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Непомнящий | 13. Сумароков |
| 2. Однودворцев | 14. Сусанин |
| 3. Онегин | 15. Толстой |
| 4. Пнин | 16. Травкин |
| 5. Пяткин | 17. Третьяков |
| 6. Распопов | 18. Тушин |
| 7. Распутин | 19. Фонвизин |
| 8. Самолётов | 20. Харин |
| 9. Самылкин | 21. Царев |
| 10. Скуратов | 22. Целовальников |
| 11. Слонов | 23. Чаплин |
| 12. Суворов | 24. Юдин |

ПРИТЧИ МУДРЕЦОВ

Гераклит (535—475 г. до н. э.)

ВСЕ ТЕЧЕТ

О самом Гераклите вспоминают редко, хотя два его афоризма относятся к числу наиболее цитируемых высказываний мудрецов древности. Гераклит сказал: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку». И: «Все течет, все изменяется».

Гераклит был первым среди древнегреческих философов, в текстах которых приведено слово «космос». В те времена это слово означало «порядок». Имелся в виду порядок в государственном устройстве, в одежде, во внешнем виде (отсюда — «косметика»).

Что же касается афоризмов Гераклита, то они подчеркивают идею динамичности бытия, которой был одержим этот философ. Вода даже в самой спокойной реке меняется так быстро, что, вступив в нее вторично, мы входим уже в другую воду, в другую реку. А во втором высказывании акцент делался не на слове «течет» (это и так ясно), а на слове «все». Да, именно все в постоянном движении, распаде, дроблении. Ничто не вечно, не постоянно.

Мы с вами никогда не узнаем, приходили ли подобные мысли кому-либо из наших очень далеких предков, живших вне пределов Эллады. Но древне-



Рисунок Кати Козловой

греческие мудрецы оставили обширные записи своих размышлений и наблюдений. Этого вполне достаточно, чтобы признать за ними право философского первородства. Древнегреческая культура по каким-то причинам располагала к философствованию, к отвлеченным размышлениям, к диспутам на абстрактные темы. Но, размышляя о вечном и великом, эти философы снова и снова убеждались в ничтожности себе подобных. Навер-

ное, именно поэтому среди философов древности так много людей вздорных, скандальных, неуживчивых (в предыдущих номерах, например, мы рассказывали о неуживчивости Сократа и Эзопа). Вот и Гераклит не отличался мягким характером.

Всю жизнь он прожил в малоазиатском городе Эфесе. Он был отпрыском царской фамилии, но от почетного титула отказался сам, поскольку по натуре своей не был честолюбивым человеком. Кроме того, он глубоко презирал своих соотечественников и не считал достойным делом управлять ими.

Рассказывают, что однажды эфесцы решили поручить кому-либо из наиболее умных людей города составить законы, по которым должны жить они все. Выбор пал на Гераклита. Эфесцы направились к его дому. Философ в это время развлекался игрой в бабки. Не прерывая своего занятия, он выслушал горожан, а потом, обозвав их негодьями, отказался от общественного поручения. Он с трудом терпел соседство соотечественников. В конце концов Гераклит не выдержал и ушел в горы, где и кончил жизнь отшельником.

Но это далеко не все, что можно сказать о Гераклите. Если кто-то еще помнит усердно изучавшуюся знаменитую четвертую главу краткого курса сталинской «Истории ВКП(б)», то там,

в этой самой главе, упоминается наш герой. Сталин удостоил его целым абзацем в своей главной книге: «Касаясь материалистического взгляда древнего философа Гераклита, по которому мир единый из всего, не создан никем из богов и никем из людей, а был, есть и будет вечно живым огнем, закономерно воспламеняющимся и закономерно угасающим», — Ленин говорит: «Очень хорошее изложение начал диалектического материализма».

Классикам, конечно, виднее. Но вообще-то современники за неясность мыслей и загадочность изложения называли Гераклита «Темным». Действительно, то, что Ленин полагал началом диалектического материализма, было не более чем предположением Гераклита. Никаких научных данных для подобных предположений тогда не было. Впрочем, если сегодня перечитать то, что нам вдалбливали много лет, называя это диалектическим и историческим материализмом, во многом скроено из достаточно темных и загадочных текстов, умело ориентирующих людей на единомыслие в рамках тоталитарной идеологии. Хорошо, что в ту реку нельзя войти дважды...

А мудрые афоризмы Гераклита живут.

С. Шенкман

Ответы на вопросы теста «КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ»

1. **Непомнящий.** Чаще всего эта фамилия встречается в Сибири. Она возникла из записи в документах «не помнящий родства» и относилась к беглым с каторги и ссылки, скрывающим свою фамилию.

2. **Однودворцев.** Из отчества от именованного отца по социальному поло-

жению. В России XVIII—XIX вв. однодворец — «потомок низшего слоя служилых дворян», владевших небольшой землей.

3. **Онегин.** Первоначальное значение — житель с реки Онега. Перепись 1897 г. зарегистрировала в Архангельской губернии 126 Онегиных, большин-

ство из них — лесорубы. Пушкин мог взять для своего героя готовую модель или создать ее по законам русского языка. Северные же Онегины получили ее, безусловно, не из литературы.

4. Пнин. И. П. Пнин, русский поэт и публицист (1773—1805), был незаконным сыном фельдмаршала Репнина, который дал ему свою фамилию в усеченном виде. Эту же фамилию присвоил одному из своих героев знаменитый писатель Владимир Набоков.

5. Пяткин. Со словом «пятка» эта фамилия никак не связана. Она образована из отчества (Пяткин сын) от нецерковного имени Пятой, то есть «пятый ребенок в семье».

6. Распопов. Из отчества от прозвища Распоп — «бывший поп», то есть лишенный духовного сана священник.

7. Распутин. Из отчества от прозвища Распута, образованного от слова, обозначавшего «безнравственный».

8. Самолётов. Фамилия не связана с авиацией, поскольку существовала еще до появления современного значения слова «самолёт». Она произошла от прозвищ, связанных с наименованием других технических устройств: так называли речной перевоз, переносимый течением, и особый челнок в ткацком станке.

9. Самылкин. Из отчества от уничижительной формы Самылка канонического имени Самуил.

10. Скуратов. Из отчества от нецерковного имени Скурат, которое произошло от слова «скура» — «шкура, грубая кожа».

11. Слонов. Никакого отношения к индийским животным эта фамилия не имеет. «Слон» в русской речи — старинное название лося. В этом значении оно и стало именем.

12. Суворов. Из отчества от нецерковного имени Сувор (или от прозвища Суворый). Сувор, Суворый означало «суровый» (перестановка слогов часто встречается в говорах).

13. Сумароков. Образована из отчества от нецерковного имени Сумарок, этимологическое значение которого — «мрачный».

14. Сусанин. Образована от канонического женского имени Сусанна (из др.-ев. «лилия»). Фамилии от имени матери очень редки в России. Они появлялись, если хозяйство целиком вела мать (в случае смерти или длительной военной службы мужа). Иногда фамилию от матери получали внебрачные дети.

15. Толстой. Фамилия удержала старинную форму русских прилагательных с ударением на окончании. Образовалась она из прозвища, данного великим князем Василием состоявшему у него на службе подданному Андрею в XV в. Интересно, что Андрей по прозвищу Толстой был правнуком литовца Индраса, переселившегося в Россию в 1383 г.

Прозвище Толстой закрепилось за многими ветвями потомков Андрея Толстого, среди которых писатели А. К. Толстой, Л. Н. Толстой, А. Н. Толстой.

16. Травкин. Вероятнее всего эта фамилия пошла от прозвища лекаря, знатока лечебных трав.

17. Третьяков. Образована из отчества от нецерковного мужского имени, означавшего третьего ребенка в семье (или третьего мальчика).

18. Тушин. Из отчества от прозвища Туша — «толстый, тучный». Известен в XVI в. боярин Туша. По его имени было названо принадлежащее ему село Тушино на Москве-реке.

19. Фонвизин. Предки выдающегося русского драматурга Д. И. Фонвизина — из давно обрусевших прибалтийских немцев. Они именовались von Wiesen (частица «фон» — «из» — указывала на место происхождения). Переход окончания -ен в -ин — типичен для адаптации иноязычных фамилий в русском языке.

20. Харин. Из отчества от краткой формы Харя из церковного имени Харитон (в переводе с греч. «щедрый»).

21. Царев. Возможны два источника этой довольно частой фамилии: 1) именование по владельцу (т. е. «принадлежащий царю»); 2) из отчества от насмешливого прозвища Царь.

22. Целовальников. Из отчества от именованя отца по его занятию: целовальник — в прошлом сборщик налогов или откупщик той или иной монополии от государства (продажа водки, соли). Вступавший в эту долж-

ность присягал, целуя крест.

23. Чаплин. Из отчества от нецерковного имени Чапля (от «цапля» — в некоторых говорах «ц» произносится как «ч»). Эта фамилия была зафиксирована как дворянская. Сейчас встречается в Воронеже, Краснодаре. С фамилией знаменитого актера Ч. Чаплина не имеет ничего общего — та образована от слова «капеллан».

24. Юдин. Из отчества от церковного имени Иуда (в народном произношении Юда), в прошлом нередкого у русских.

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10^а;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Летний сад», Б. Никитская, 46,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, тел.: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, тел.: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, тел.: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, тел.: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, тел.: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40, тел.: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати

Телефон для справок: 176-22-94 (с 10 до 18 часов)

В редакции нашего журнала можно приобрести
книгу академика Н. М. Амосова

«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

Министерство связи Роспечать		73035										
		АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) "Будь здоров!"										
(наименование издания)								количество комплектов				
на 1997 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)						(адрес)						
Кому												
(фамилия инициалы)												
						ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА						
пв		место		ли-тер		на журнал		73035 (индекс издания)				
"Будь здоров!"												
(наименование издания)												
Стои-мость	подписки		_____ руб _____ коп						Количество комплек-тов			
	пере-адресовки		_____ руб _____ коп									
на 1997 год по месяцам												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)						(адрес)						
Кому												
(фамилия инициалы)												

В следующем
номере:

ПОЛЕ ДОБРОТЫ
ЖИЗНЬ ПО ИНТУИЦИИ
НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ГРИПП?
СПАЗМЫ СНИМАЕМ ЗА 8 МИНУТ
ОДИН НА ОДИН С ДИАБЕТОМ
СРЕДСТВА ОТ БЕСПЛОДИЯ
ЛЕКАРСТВО — ПИЯВКИ
КАНОНЫ АВИЦЕННЫ





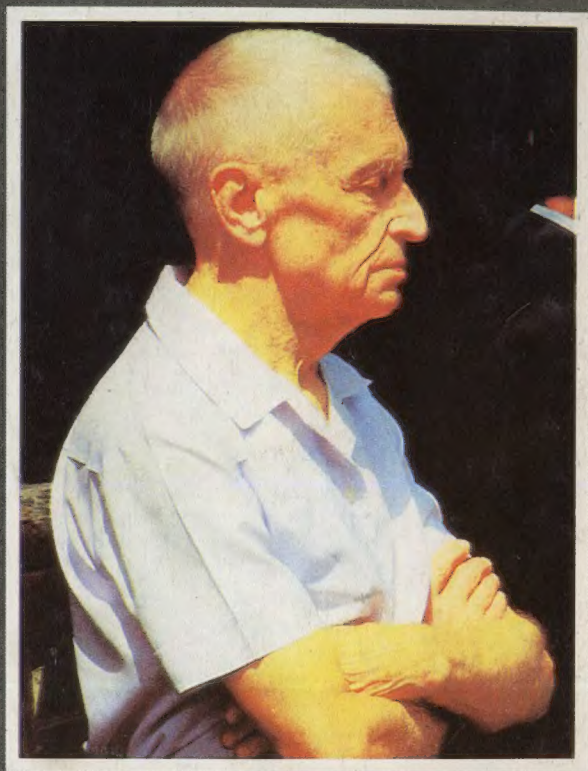
НОЯБРЬ

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035

Библиотека журнала

**• БУДЬ
ЗДОРОВ! •**



**АКАДЕМИК
Н.М.АМОСОВ**

Преодоление старости

**Книга,
которую ждут**